LE CAPSULE

JOURNAL DES ÉTUDIANTS EN PHARMACIE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Mot de bienvenue de
BERTRAND BOLDUC

Présentation des membres de
l'**AÉPUM**

Retour sur le **RVO**

TROUSSE DU COMBATTANT au Pharm.D.

PHARM.D. PRÊTS POUR LA BATAILLE

AOÛT 2015 VOLUME 39 NO.1

TABLE DES MATIÈRES

04 ÉDITORIAL
Léa Sara

06 MOT DE LA DOYENNE
Lyne Lalonde

08 MOT DU PRÉSIDENT DE L'OPQ
Bertrand Bolduc

09 TALENT SHOW 2015

10 VISITE DU PAVILLON JEAN-COUTU
Équipe du Capsule

12 FOIRE AUX QUESTIONS
Équipe du Capsule

14 LE CODE MÉDICAMENT
Équipe du Capsule

18 DÉFI TÊTES RASÉES LEUCAN 2015

19 FRANK & ERNEST
Hérisson Anonyme

20 PETIT GUIDE DE LA VIE ÉTUDIANTE AU PHARM.D.
Équipe du Capsule

22 RETOUR SUR LE RVO
Patrice Levasseur-Fortin

23 TRUCS ET ASTUCES POUR L'ADAPTATION À LA VIE UNIVERSITAIRE
Équipe du Capsule

24 10 BONNES RAISONS POUR S'ENGAGER AU PILL PUB
Gérantes du Pill Pub

26 MOT DU PRÉSIDENT
Michaël Cardinal

27 AÉPUM 2015-16

35 PILL PUB 2015-16

36 CÉPPUM 2015-16

38 LA MUSIQUE POUR TOUS LES GOÛTS
Isabelle Toupin

40 JEUX DE SOCIÉTÉ
Michael Floricel

42 CRITIQUE DE MAD MAX: FURY ROAD
Michael Floricel

44 QUI SUIS-JE?
Elicia Sarkis

47 MOTS CROISÉS PHARMACEUTIQUES
Maricia Sarkis et Isabelle Toupin

48 BINARIOS
Wendy Ngan

49 ORDONNANCE MAL FOUTUE

50 CHIALAGE ANONYME
Maricia Sarkis

52 RECETTES PHARMACEUTIQUES
Vicky Marcotte

54 HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

Révision et correction
Léa Sara
Elicia Sarkis
Maricia Sarkis
Karima Zerrouki

Mise en page
Qian Li
Léa Sara

Photos
Charles Boudreau
Victor Mathieu

Illustrations
Evelyn Chin
Leanne Kate Suen Fa

Page couverture par Leanne Kate Suen Fa ©

Les textes sont signés et représentent l'opinion de leur(s) auteur(s). Le Capsule, de même que l'association des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal, n'endossent pas nécessairement les opinions exposées. De plus, la reproduction d'un ou des textes est acceptée sous la seule condition que la provenance soit inscrite sur la copie.
Les textes et commentaires peuvent être déposés dans la boîte prévue à cet effet dans le local étudiant ou envoyés à l'adresse du Capsule: journalcapsule@gmail.com

Dépôt légal - Bibliothèque Nationale du Québec - Août 2015

Éditorial
prêts pour la bataille

Par Léa Sara (III)

Chers nouveaux étudiants, vous voilà maintenant enfin en pharmacie! Vous voilà 200, prêts à revêtir votre sarrau, armure symbolique du début de cette aventure incroyable qu'est le Pharm.D. Vous voilà 200 personnes aux parcours différents, que vous soyez fraîchement sortis du cégep, ayez fait une ou plusieurs années d'études universitaires ou fassiez partie des quelques courageux qui ont décidé de changer de carrière après avoir été sur le marché du travail. Vous voilà 200 personnes des quatre coins du Québec, de Montréal à l'Abitibi, en passant par l'Outaouais et le Saguenay. Vous voilà 200 personnes inconnues pour la plupart, dont le chemin a fini par converger tous au pavillon Jean-Coutu en ce moment... Et 200 vous serez à affronter le Pharm. D. ensemble, à vous entraider au fil des batailles et à célébrer vos victoires pendant ces 4 prochaines années.

Quel que soit votre parcours, je vous félicite sincèrement de vous être rendus là après toutes ces années d'efforts acharnés et vous souhaite la bienvenue dans le monde de la pharmacie! Bientôt n'auront plus de secrets pour vous abréviations latines, codes d'exception, magistrales, algorithmes de traitement et interactions du CYP3A4. Ces années risquent d'être parmi les plus éprouvantes pour plusieurs au niveau académique. Mais, parmi tous ces hauts et ces bas et ces périodes d'étude interminables, je vous invite à garder en tête ce pour quoi vous êtes rentrés en pharmacie et à agir dès maintenant comme le pharmacien que vous aspirez devenir, surtout pour vous qui commencez ce programme pendant une période de bouleversements dans le monde de la pharmacie. Vous voulez devenir propriétaire? Renseignez-vous dès maintenant! Vous voulez être un pharmacien impliqué? Vous verrez, les opportunités ne manquent pas au Pharm.D.! Vous voulez faire valoir la place du pharmacien dans la communauté? Joignez-vous au CÉPPUM! Vous voulez informer, divertir ou inspirer vos collègues par vos écrits? Joignez l'équipe du Capsule!

Mais qu'est-ce que le Capsule au juste? À défaut de répéter les paroles de mes prédécesseurs au poste de rédacteur en chef, le Capsule, que vous avez présentement entre vos mains, est votre journal étudiant, fait pour les étudiants, par les étudiants. Ainsi, à tous les 2 mois y seront publiés des articles rédigés majoritairement par des étudiants sur des sujets variés reliés ou non à la pharmacie, entrevue, jeux, histoires, citations de professeurs et photos des derniers événements. Pour ce faire, le Capsule a besoin de votre implication afin d'avoir des numéros qui vont rejoindre le plus grand nombre. Écrivez-nous au journalcapsule@gmail.com afin de nous envoyer vos articles ou faire partie de l'équipe.

Dans ce premier numéro de l'année, vous pourrez préparer votre combat grâce à un aperçu de ce qui vous attend pendant les quatre prochaines années, que ce soit au niveau des cours, des lieux, des événements ou de votre association étudiante. Vous y trouverez aussi des mots de bienvenue, un retour sur le RVO, des critiques d'un film et de jeux de société, une recette testée et perfectionnée, de nouveaux groupes de musique ainsi que quelques jeux.

Chers nouveaux étudiants, je vous souhaite bon courage pour attaquer ce qui s'en vient. Mais surtout, dans 4 ans, quand vous serez près de 200 à repartir chacun dans votre coin de pays pour poursuivre le chemin que vous vous êtes tracé, j'espère que vous en repartirez la tête pleine, oui de connaissances, mais aussi de souvenirs qui resteront gravés dans votre mémoire pour le reste de votre vie.

Léa,

Votre rédactrice en chef

PARTICIPER AU CAPSULE, QU'EST-CE QUE ÇA IMPLIQUE?

COLLABORATEUR

Envoyez-nous vos textes sur le sujet de votre choix, qu'il soit relié ou non à la pharmacie. Aucune restriction par rapport au nombre de mots. Envoyez-nous tout simplement votre texte dans un document Word au journalcapsule@gmail.com et l'équipe du Capsule se charge de la révision et de la mise en page.

CONCOURS HALLOWEEN

Restez à l'affût de notre concours d'histoires d'Halloween! Les détails vous seront envoyés par courriel d'ici la prochaine parution!

MEMBRE

Le Capsule est toujours à la recherche de chroniqueurs, d'illustrateurs, de réviseurs et de photographes pour intégrer l'équipe à plus long terme. Vous pourrez assister aux réunions du comité du Capsule et participer aux décisions. Envoyez-nous un courriel à journalcapsule@gmail.com et il nous fera un plaisir de vous accueillir parmi nous!

Chroniqueurs : Écrire à chaque édition dans une section réservée pour vos textes.
Illustrateurs : Concevoir la page de couverture, la troisième de couverture et tout autre dessin.
Réviseurs : Corriger le français dans les textes reçus.
Photographes : Choisir des photos pour garnir les textes et prendre des photos des événements.

DATE LIMITE POUR SOUMISSION D'ARTICLES: 1 octobre 2015
Envoyez-nous vos articles au journalcapsule@gmail.com!

Mot de la doyenne
nouvelle équipe de direction à la faculté

Par Lyne Lalonde

Chères étudiantes et chers étudiants,

Bientôt la fin de l'été et déjà une nouvelle année universitaire qui commence… Votre nouvelle équipe de direction est à l'œuvre depuis le 1er juin dernier. Au cours de mes premières semaines en tant que doyenne nouvellement élue, ma première tâche a été de constituer cette équipe. Cette étape est critique et déterminante pour le développement de notre faculté. Je suis particulièrement fière de vous présenter vos nouveaux officiers facultaires.

Céline Fiset, professeure titulaire, occupe la fonction de *vice-doyenne aux études supérieures et à la recherche*. Dre Fiset est professeure à la Faculté de pharmacie depuis 1998. Elle enseigne la physiologie et la pharmacologie cardiovasculaires. Elle est aussi chercheuse au Centre de recherche de l'Institut de Cardiologie de Montréal où elle dirige les travaux de recherche de plusieurs étudiants gradués. Ses recherches, financées par les grands organismes subventionnaires tels que les Instituts de recherche en santé du Canada et la Fondation des maladies du cœur du Canada, ont mené à la publication de nombreux articles scientifiques. Elle étudie les mécanismes responsables des arythmies cardiaques associées à divers facteurs physiologiques et pathologiques afin d'identifier de nouvelles cibles thérapeutiques. Entre autres, ses travaux ont contribué à identifier les facteurs responsables des différences entre les sexes dans les arythmies cardiaques et à mieux comprendre l'implication des cytokines pro-inflammatoires dans le développement d'arythmies. De plus, elle siège sur plusieurs comités d'évaluation scientifique d'organismes subventionnaires.

Ema Ferreira, professeure titulaire de clinique, occupe la fonction de *vice-doyenne aux études*. Elle était directrice du programme de Doctorat de premier cycle en pharmacie. Elle occupe un poste conjoint entre la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal et le département de pharmacie du CHU Ste-Justine dans le cadre de la Chaire Pharmaceutique Famille Louis-Boivin depuis 1997. En tant que clinicienne, Mme Ferreira s'implique activement auprès des femmes enceintes ou qui allaitent. Elle enseigne dans le domaine des soins pharmaceutiques en gynécologie-obstétrique. Elle est l'auteure de plusieurs publications sur l'usage des médicaments durant la grossesse et l'allaitement et la contraception. Elle est l'éditrice d'un guide thérapeutique dans le domaine de la grossesse et de l'allaitement paru en 2007 et en 2013 aux Éditions Ste-Justine – *Grossesse et allaitement: guide thérapeutique*.

> *« Au cours de mes premières semaines en tant que doyenne nouvellement élue, ma première tâche a été de constituer cette équipe. Cette étape est critique et déterminante pour le développement de notre faculté.*

Lucie Blais, professeure titulaire, assure les fonctions de *secrétaire de faculté*.

Dre Blais est pharmacoépidémiologiste et titulaire de la Chaire pharmaceutique AstraZeneca en santé respiratoire depuis 15 ans. Elle est aussi chercheuse au Centre de recherche de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Ses recherches portent sur l'usage, l'innocuité et l'efficacité en situation réelle des médicaments utilisés pour le traitement de l'asthme chez l'enfant, l'adulte et la femme enceinte. Elle s'intéresse également à la pharmacothérapie de la maladie pulmonaire obstructive chronique. Elle a créé plusieurs banques de données nécessaires à la recherche en pharmacoépidémiologie, notamment les banques de données reMed et RESP.

Lyne Lalonde, professeure titulaire, occupe la fonction de *doyenne*. Je suis pharmacienne et épidémiologiste. Depuis 2001, je suis professeure à la Faculté de pharmacie, titulaire de la Chaire Sanofi-Aventis en soins pharmaceutiques ambulatoires et chercheuse au Centre de recherche du Centre hospitalier de

Mot de la doyenne (suite)

l'Université de Montréal (CRCHUM). J'enseigne principalement à la maîtrise en pharmacothérapie avancée. Mon programme de recherche, subventionné par les grands organismes subventionnaires, vise le développement, l'implantation et l'évaluation de pratiques cliniques novatrices en pharmacie communautaire, notamment dans le domaine de la prévention cardiovasculaire, de la douleur chronique non cancéreuse et de l'insuffisance rénale chronique. Je dirige plusieurs étudiants à la maîtrise et au doctorat ainsi que des étudiants au programme de maîtrise en pharmacothérapie avancée. Mes travaux ont mené à la publication de nombreux articles et ont contribué à faire connaître le rôle essentiel du pharmacien communautaire en première ligne et la nécessité d'une collaboration bien établie entre les pharmaciens communautaires et hospitaliers.

Au cours de l'automne, les occasions ne manqueront pas de faire plus ample connaissance. Sachez que nous entreprendrons notre nouveau mandat avec tout l'enthousiasme et l'énergie nécessaire pour mener à bien plusieurs grands dossiers qui nous concernent tous.

Au plaisir de travailler à vos côtés!

Lyne

Remerciements

Nous remercions le Groupe Jean Coutu pour le dîner d'accueil des étudiants de 1ère année du 21 août 2015.

Mot du président de l'OPQ

Par Bertrand Bolduc

Chers nouveaux étudiants en pharmacie,

Je vous envie presque d'amorcer votre formation dans le contexte de foisonnement qui marque actuellement la pharmacie. Vous arrivez dans la profession à une période charnière, marquée par le vent de changement qu'est la Loi 41. Vous en entendrez parler au cours des prochaines semaines et des prochains mois; cette loi très attendue est entrée en vigueur le 20 juin dernier. Sans révolutionner la pratique, elle est venue lui donner une dimension supplémentaire et apporte aux pharmaciens des outils de plus pour soutenir davantage leurs patients. Une avancée majeure.

Les quatre prochaines années seront certainement parmi les plus belles de votre vie. Mais c'est généralement avec le recul qu'on s'en rend compte. Lorsque j'ai l'occasion d'en parler avec des confrères – pharmaciens, médecins, ou d'autres professionnels – on s'entend généralement tous pour dire que le parcours universitaire est intense, riche, stimulant intellectuellement et incroyablement formateur, tant du point de vue académique que personnel. Bref, une expérience impossible à oublier!

Vous avez choisi un programme – le Pharm.D. – qui mène à une profession réglementée: la pharmacie. Quelle est la différence entre choisir une profession qui exige d'être membre d'un ordre professionnel comparativement à une autre, qui ne l'exige pas?

Le système professionnel québécois – donc tout le réseau des ordres professionnels – a été créé en 1974 dans le but de protéger la population. Le but des ordres: s'assurer que chaque professionnel détient les compétences nécessaires à l'exercice de cette fonction, qu'il exerce de façon consciencieuse et en respect des lois, règlements et normes, et qu'il ne contrevienne pas à ses obligations.

Au cours des prochaines années, vous allez acquérir des compétences et des connaissances qui vous permettront de conseiller le public sur sa santé. Les enseignements que vous allez leur donner influenceront leurs choix et auront un impact direct sur leur vie.

«Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités», dit le dicton. C'est un peu ça, le rôle des ordres. S'assurer que les professionnels, qui ont un rôle important au sein de la société, s'acquittent adéquatement de leurs responsabilités.

On ne devient pas un professionnel du jour au lendemain. Votre formation vous y préparera. Vous aurez une formation clinique de haut niveau, mais vous serez également formés sur tout ce qui encadrera votre exercice.

Si je peux me permettre un conseil: adoptez dès maintenant une attitude professionnelle. Être professionnel, c'est exercer avec rigueur, c'est mettre le patient en priorité, respecter ses confrères, être conscient de ses limites et faire preuve d'intégrité. Vous avez choisi une profession exigeante mais extrêmement gratifiante. Soyez-en le représentant dès le Jour 1 de votre formation!

Depuis que je suis président de l'Ordre, il y a maintenant plus d'un an, j'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup d'étudiants en pharmacie. Je peux vous dire que je suis impressionné par leur dynamisme, leur intelligence et leur vivacité d'esprit. Côtoyer ces étudiants

m'a convaincu que la profession est entre bonnes mains et vouée à un grand avenir.

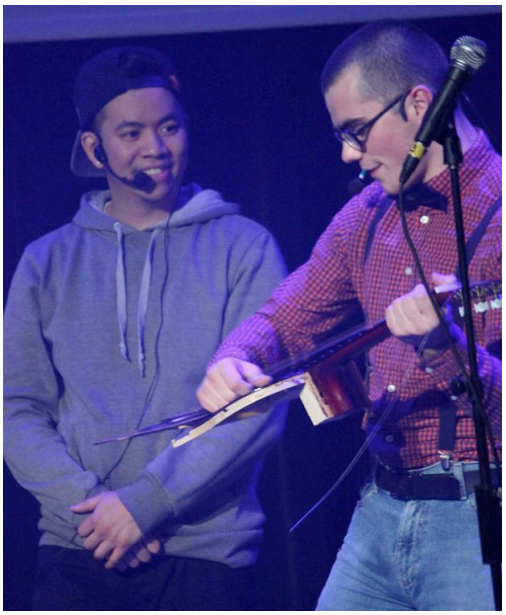
Vous serez submergés de nouvelles informations dans les prochaines semaines. En plus de la vie universitaire – qui vous occupera beaucoup – vous rencontrerez les représentants de plusieurs groupes, associations et entreprises. Vous aurez certainement l'occasion de rencontrer des représentants de l'Ordre. Si vous avez une chance d'ici là, visitez notre site Web (www.opq.org) et découvrez tout ce que l'Ordre a à vous apporter. Nous vous accompagnerons tout au long de votre parcours.

Vous êtes la relève de la pharmacie. Bienvenue au sein de cette belle profession ou, oserais-je dire, cette grande famille!

Au plaisir de vous rencontrer au cours de la prochaine année.

Le président de l'Ordre des pharmaciens du Québec,

Bertrand Bolduc, pharmacien, MBA, IAS.A.



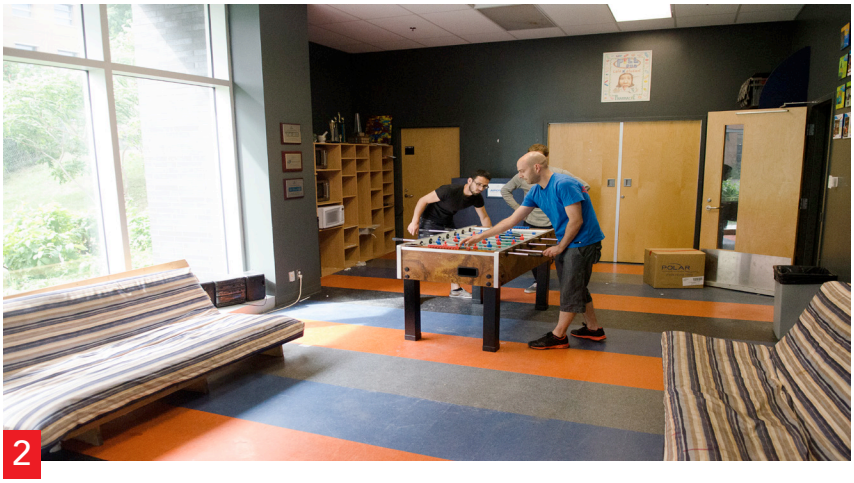
Talent Show *2015*

Petite visite du pavillon Jean-Coutu

Le S1-151
Que vous l'adoriez ou le détestiez, préparez-vous à passer les 3 prochaines années dans ce local ô combien légendaire (mais moins que le Z-110).

1 L' agora Morris et Rosalind-Goodman
L'endroit idéal pour manger, faire des travaux d'équipe ou simplement relaxer entre deux cours.

2 Le Pill Pub
Le café étudiant est l'endroit préféré des joueurs de baby-foot et des amateurs de café et de sandwiches à bon prix. C'est également là qu'ont lieu les fameux 5@7!



2

3

4

3 Les salles TE

Des salles qu'il est possible de réserver en ligne afin de faire des travaux d'équipe ou simplement étudier en toute tranquillité.

4 L'entrée principale du Pavillon Jean-Coutu

L'entrée que vous emprunterez une seule fois par année, lors de l'exercice de feu.

5 L'agora extérieure

C'est par là que la majorité d'entre vous pénétreront dans le pavillon. C'est aussi ici que certains élèves téméraires risqueront leur vie durant l'hiver en empruntant les escaliers glacés et bien sûr déneigés une seule fois par mois.

5

FOIRE AUX QUESTIONS

le Pharm.D. enfin dévoilé

Par l'équipe du Capsule

DISCLAIMER
L'opinion exprimée dans le cadre du prochain article peut ne pas être représentative de celle des autres étudiants. Il s'agit ici d'une opinion individualisée de l'équipe du Capsule. De même, notez bien que les opinions ne portent aucunement à jugement les enseignants assignés aux cours.

L'équipe du Capsule vous offre ici un fourre-tout d'informations pratico-pratiques pour vous préparer à devenir de parfaits petits étudiants à l'affût. Bonne lecture!

Il n'y a pas de question niaiseuse... alors le Capsule se les pose pour vous! Voici une série de questions qui vous évitera d'avoir à les poser aux habitués.

1. Devrais-je me procurer moi aussi un parrain?
Oui, tout à fait. Un parrain c'est quoi d'ailleurs? Non, ce n'est pas un chef de la mafia pharmaceutique. Un parrain est une personne qui saura vous guider en cas de doute. C'est quelqu'un qui vous conseillera tout au long de la session et qui vous fournira les «trucs du métier» essentiels. En plus, cela vous fait rencontrer du nouveau monde sympathique. Pourquoi se priver?

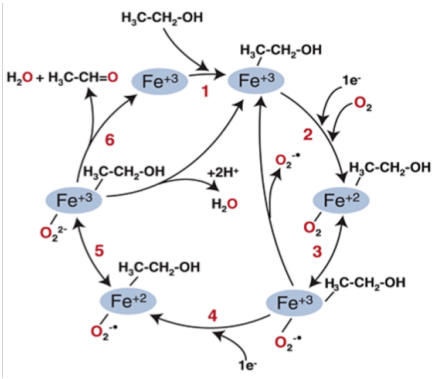
2. À quels endroits puis-je étudier?
Comme vous allez vite vous en rendre compte, l'agora du Pavillon Jean-Coutu n'est pas l'endroit idéal pour étudier. Les salles TE sont parfaites pour les travaux d'équipe, mais si vous voulez travailler seul, il vaut mieux les laisser aux groupes de gens, l'achalandage de ces salles pouvant, en temps d'examens, être assez impressionnant. La bibliothèque par excellence est de loin celle du HEC: spacieuse, de bon goût, elle donne quasiment envie d'étudier. Sinon, si vous ne voulez pas trop vous éloigner d'une salle d'examen et souhaitez être isolé, la bibliothèque du pavillon de maths juste à côté fera l'affaire.

> *« Poser une question qui ne se pose pas est la plus sûre façon de prouver qu'elle se pose*
>
> *— François Mitterrand*

3. Mes amis travaillent en pharmacie, devrais-je travailler moi aussi?
Ça dépend... si vous vous sentez surchargé et pensez que travailler en plus vous ferait vaciller sur la ligne du burnout, non. Mais si vous vous sentez d'attaque, travailler en pharmacie donne de l'expérience de travail ultra pertinente que l'étude théorique ne pourra jamais vous apporter. C'est comme étudier en étant payé, pratique non?

4. Je n'ai plus envie d'étudier. Où me détendre?
Ce n'est pas le nombre d'endroits qui manque! Premièrement, il y a le Pill Pub, notre café étudiant, où vous pourrez jouer au baby-foot ou juste s'étendre sur un de ses sofas en toute tranquillité. L'agora également présente son charme avec ses sièges confortables au bord des fenêtres. Sinon, proche de l'université, il y a tout plein d'endroits sympathiques tels la Maisonnée, le Tabascobar ou encore le Pub McCarold.

5. Est-ce que le cytochrome P450 2E1 me sera utile en pharmacie?
Oui! Ce cytochrome est votre ami qui vous permettra de dégrader l'alcool ingéré lors des pharmévènements.



6. Est-ce normal qu'après mon examen je me rappelle plus de grand-chose ?
OUI. La prévalence d'amnésie au sein de la population étudiante est remarquable, quoiqu'il y a toujours une ou deux encyclopédies vivantes avec une mémoire eidétique. Ceci n'a rien à voir avec la question 4.

7. Un ÉCOS, KOSSÉ ça?
Les ÉCOS sont des examens «pratiques» vous évaluant sur un cas-patient (une station). En gros, le chrono part, vous entrez dans une pièce, vous prenez quelques minutes de votre temps pour vous mettre en contexte et on vous évalue sur vos capacités à communiquer et sur la justesse des informations. L'examen comporte au total 3 stations de 10 minutes chacune et se rapprochent de beaucoup à ce que l'on pourrait être confronté en pharmacie communautaire en temps réel. Bref, c'est un examen stressant redouté par plusieurs élèves qui n'a lieu, heureusement, qu'une fois par année.

8. La question qui tue: devrais-je me tuer à la tâche?
À notre avis, non vraiment pas. Vous aurez beau essayer d'être à jour en tout, il y aura toujours quelque chose à «mieux comprendre» ou plus de choses à savoir par coeur. Pour contrer cette envie d'être «parfait» en tout, rappelez-vous que vous finirez tous pharmaciens et que la différence entre un A et un B, une fois sur le marché du travail, n'aura que bien peu d'impact dans votre vie.

9. Ça coûte combien un ami chez Jean-Coutu?
Vous n'avez pas à en acheter un, Jean Coutu est déjà votre ami.

10. François Chalifour like tous mes posts sur Facebook, est-ce normal?
Oui, François Chalifour nous aime tous.

LE CODE MÉDICAMENT
édition Capsule

Connaissez-vous le Code Médicament? Non? Voilà l'occasion pour vous de l'apprendre. On vous présente ici notre version du Code Médicament, appliquée avec bon jugement à votre première année de pharmacie.

SOMNOLENCE
Peut occasionner de la somnolence ou diminuer votre temps de réaction. Évitez l'usage de l'alcool ou d'autres médicaments à effet tranquillisant.

CONTRE-INDICATION
Peut être néfaste pour votre santé.

DÉPENDANCE
Peut occasionner une habitude de consommation (c'est un cours généralement apprécié).

INTOLÉRANCE
Occasionne des maux gastro-intestinaux (cause possible: surconsommation de café ou stress).

CONSULTER VOTRE PHARMACIEN
Consultez votre pharmacien avant d'utiliser ce produit. Son mode d'emploi doit vous être expliqué (autrement dit, c'est un cours difficile).

DIABÈTE
Parrainage recommandé.

Automne 2014		
Les FNCH		On peut résumer ces cours en deux mots: travail autonome. Il y a aussi 2 écoles de pensée: Vander ou pas de Vander. À vous de voir à laquelle vous appartenez... Toutefois, ce que l'on peut vous dire avec sûreté, c'est que les gens réussissent aussi bien les uns que les autres, avec ou sans lecture. À vous de voir! P.S. Portez attention aux détails...
Pharmacien, professionnel de la santé		Honnêtement, ce cours, on pourrait franchement s'en passer. Enfin, libre à vous de l'aimer ou pas, mais de manière générale, ce n'est pas le plus populaire auprès des étudiants. On y voit les aspects plutôt sociologiques de la pharmacie... Armez-vous de café!
Le pharmacien et la loi	N/A	Des gens l'aiment, d'autres moins. Un cours assez chargé, mais intéressant et surtout pratique pour plus tard. Et si vous voulez vous faire un cadeau pour Noël, faites vos lectures au fur et à mesure.
Laboratoire - pratique professionnelle 1		Cours généralement apprécié de tous, les cours «oranges» sont les cours qui se rapprochent le plus du travail du pharmacien. On y apprend les «trucs du métier», entourés de pharmaciens praticiens dont l'expérience vous sera bénéfique. On joue carrément au pharmacien. Petit bémol: les ÉCOS (une fois par année seulement). On n'aime pas.
Services à la communauté 1A		Vous verrez dans les anciennes (et prochaines) éditions que le Capsule affectionne tout particulièrement ce cours... Ce dernier, principale source d'inspiration du très populaire «cours rose» est de loin notre chouchou. Vous aurez l'occasion d'entendre les commentaires des autres années pour vous faire une idée...

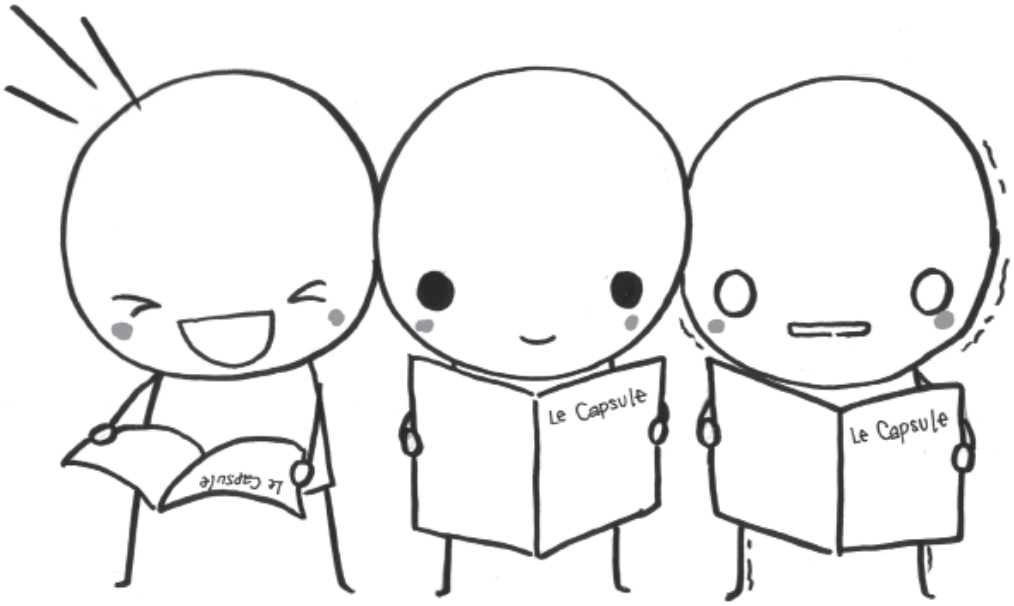
Hiver 2015		
LADMER 1		Cours de pharmacocinétique des médicaments... Autrefois en formule «travail autonome», le voilà maintenant un cours magistral. Cours d'équations et de calculs, ce n'est pas la tasse de thé de tous. Pas toujours évident à démêler, le niveau de difficulté est plus élevé en comparaison avec les autres cours étant donné la quantité inquiétante de notes de cours. Espérons que la formule ait changé pour vous! Enfin, si tel n'est pas le cas, le travail en équipe vous aidera certainement à mieux passer au travers. Conseil d'ami : si vous faites toutes les lectures «obligatoires», vous risquez de passer plusieurs mauvais quarts d'heure.
LADMER 2	N/A	Cours de galénique... en cours magistraux. Que dire sur ce cours? Écoute, prise de notes, étude, examens... Un classique, quoi! Ça devrait bien aller.
LADMER 3		Pour conclure en beauté la triade des LADMER, un petit cours de pharmacodynamie/chimie médicinale. Pour les amoureux des molécules et de la chimie, vous adorerez. Sinon, il s'agira d'un mal nécessaire.

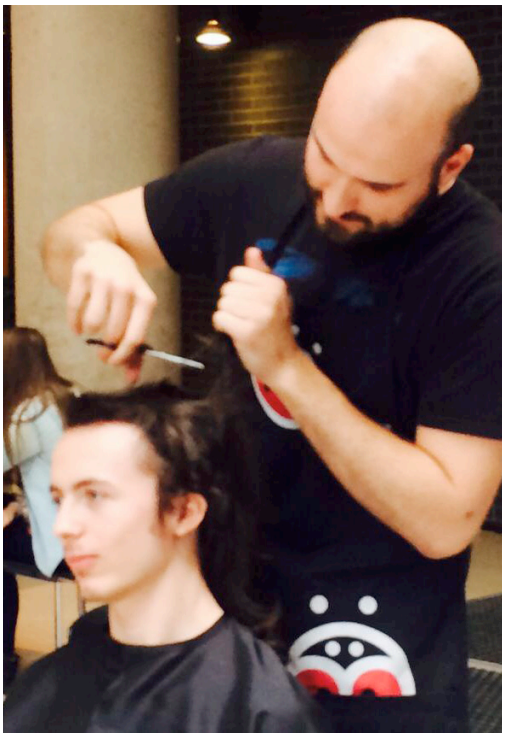
Hiver 2015		
Soins pharmaceutiques: immunologie		Il s'agira de votre premier cours de soins!!! Après avoir vaincu les LADMER, vous serez bien heureux d'arriver à cette étape! Vous apprécierez ce cours en toute probabilité.
Le pharmacien et le patient		Sincèrement l'un des cours les plus aimés du Pharm.D., vous y apprendrez les techniques de communication vous permettant d'amener un patient à participer activement aux conseils pharmaceutiques. Vous verrez que les connaissances acquises dans le cadre de ce cours pourront vous être utiles même dans votre vie privée. C'est aussi dans ce cours que vous découvrirez un tout nouveau type d'examen: les ÉVOS.
Collaboration en sciences de la santé		Si vous comprenez que le travail d'équipe, c'est important et qu'il faut travailler avec les autres professionnels de la santé pour prodiguer de meilleurs soins aux patients, vous avez compris l'essentiel de ce cours.
Laboratoire – pratique professionnelle 2		Voir Laboratoire – pratique professionnelle 1
Services à la communauté 1B		Voir Services à la communauté 1A
Pratique pharmaceutique communautaire 1	N/A	Le stage obligatoire de première année! On l'aime parce que c'est dans le cadre de ce cours qu'on y pratiquera nos premiers vrais conseils pharmaceutiques, et on l'aime moins parce qu'il est en mai ou en juin, à un point où on tuerait pour avoir des vacances. Pour ceux qui ne travailleront pas en pharmacie, le stage vous permettra vraiment de consolider l'ensemble des connaissances vues durant l'année. Pour les habitués en pharmacie, cela serait peut-être un peu plus facile pour vous...

P.S. Les 3 LADMER sont des cours importants pour le cheminement de tout bon pharmacien. Ça vaut le coup d'essayer de bien comprendre et non de faire du bourrage de crâne.

Quelques conseils pour l'étude...

- Faites attention au prof qui dit: «c'est pas à l'examen» (usez toutefois de bon sens, parfois c'est vrai, d'autres fois non).
- Prenez soin de votre santé mentale: par pitié, ne faites pas TOUTES les lectures ou du moins, si vous décidez de les faire quand même, ne perdez pas trop de temps à tout décortiquer en détail. Mettez vos priorités aux bonnes places.
- Hélas, le par cœur l'emporte parfois sur la compréhension. Il faut donc à l'occasion mettre de côté le «perfectionniste» en nous qui veut comprendre le pourquoi du comment et juste retenir ce qu'il y a à savoir. Sad but true.
- Attention à ce qui peut ressembler à la «phase séduction» d'un cours: «Ah, ça a pas l'air si pire que ça, il y a juste 5 UAs». La sous-estimation du nombre de choses à faire est quasi systématique.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter tous les livres. Renseignez-vous auprès des plus vieux pour de bons conseils.





Défi têtes rasées
Leucan 2015

FRANK ET ERNEST

DE HÉRISSON ANONYME

Frank & Ernest

PRÉSENTENT:

FRANK, LE FLAMANT... LE PLUS TERRE À TERRE, NONCHALANT, SARCASTIQUE, PESSIMISTE, ET SCEPTIQUE PARMI EUX?

VOUS NE NOUS AIMEZ PAS? DOMMAGE QUE JE NE SOIS PAS ICI POUR FAIRE PLAISIR À TOUT LE MONDE!

ET ERNEST, UN T-REX UN PEU TROP OPTIMISTE ET DÉTERMINÉ QUI DONNE SON 120% DANS TOUT CE QU'IL FAIT

AIMEZ-MOI S.V.P!

Avant-goût du PHARMD à quoi s'attendre:

1° DES LIVRES ET DU MATÉRIEL DISPENDIEUX...

DES LIVRES QUE VOUS N'UTILISEREZ JAMAIS...

2° DES COURS DE 3h, SINON 2x 3h...

blah blah blah

3° ... ÉTANT DONNÉ QUE CE NE SONT PAS DES COURS D'AUTO-APPRENTISSAGE I.E. UNE BELLE EXCUSE POUR DODO!

4° UN TAS DE LECTURES OBLIGATOIRES ET DES EXAMENS SANS FIN NOUS LAISSENT SOUHAITER PLUS DE 24h/JOUR...

5° AUCUNE BIBLIOTHÈQUE AU PAVILLON J.C., DES SALLES D'ÉTUDES LIMITÉES... BIBLIO DE LA SANTÉ? GÊNANT POUR S'Y RENDRE!

6° DIFFICILE DE SE RETROUVER SUR LES PLATEFORMES DE L'UDEM: MONPORTAIL, STUDIUM, UGO, SYNCHRO???

7° ET QUI CONTACTER POUR TEL OU TEL PROBLÈME?
E.G. DEMANDES D'ÉQUIVALENCES
||
UN VRAI MAL DE TÊTE

8° UNE CHANCE QU'ON A LE GROUPE FB DE LA COHORTE POUR:

A) POSER DES QUESTIONS & RECEVOIR DES RÉPONSES

B) RECEVOIR DES MISES À JOUR & DES RAPPELS

C) FAIRE DES AMIS OU TRAQUER LES POTENTIELS

D) «TROLLER» LES AUTRES ... CHALIFOUR

E) ALIMENTER LE STRESS AVANT L'HEURE DE L'EXAMEN ... ETC.

9° N'OUBLIEZ PAS LE FAMEUX GOOGLE DRIVE, LA CLÉ POUR LE TRAVAIL DE GROUPE RÉUSSI!

10° MAIS BON, NOUS SERONS TOUS DES COLLÈGUES ET DES AMIS POUR LA VIE! **VIVE LE PHARMD!**

UNE GRANDE FAMILLE HEUREUSE! TOUS DANS LE MÊME BATEAU!

À MON AVIS, UNE BELLE FAMILLE INCESTUEUSE ... ET BIEN SÛR LA MISÈRE AIME BIEN LA COMPAGNIE!

PARVENEZ VOS QUESTIONS/COMMENTAIRES/FANMAIL/HATEMAIL AU « JOURNALCAPSULE@GMAIL.COM »

Petit guide de la vie étudiante au Pharm.D.

Colloque étudiant sur l'avenir de la pharmacie Journée constituée de conférences interactives et d'un panel de discussions organisée à chaque année depuis 5 ans par un comité d'étudiants.

Assemblées locales Venez apporter votre point de vue aux assemblées locales et participer à la prise de décisions par votre association étudiante.

Le Capsule Journal fait par les étudiants pour les étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal.

Café étudiant Le Pill Pub Café étudiant offrant des services et bons prix aux étudiants, qui fonctionne grâce à l'aide précieuse de bénévoles.

Comité humanitaire Des collectes de sang régulières, un défi Têtes Rasées Leucan et d'autres opportunités afin de donner à votre prochain.

Comité média Nouveau comité à la recherche de créateurs, d'artistes, de spécialistes du Premiere Pro et Photoshop et d'animateurs. Ce comité sera chargé de prendre des photos des événements afin de constituer des archives et de les diffuser sur Facebook, de créer les nouveaux Comprimés vidéo, de participer aux créations vidéo du CÉPPUM et à d'autres projets.

Vins et fromages

Si vous ne deviez qu'assister à un seul événement en pharmacie, c'est bien celui-là! Du style «soirée glamour», tout le monde se met sur son 36. C'est l'événement idéal pour y faire de belles photos de profil Facebook ;)

Talent Show

Traditionnellement organisé par les premières années, le Talent Show est un spectacle où chacun et chacune ont l'occasion de surprendre ses camarades en démontrant ses talents cachés. On y fête en même temps la fin de session.

Parade de mode

Des beaux vêtements, des beaux gars, des belles filles, de la bonne musique et de la classe. Ne manquez surtout pas cet événement in et unique, organisé par les étudiants en 3e année.

Petit guide de la vie étudiante au Pharm.D. (suite)

Pharmasport
Séances hebdomadaires avec un sport qui change à toutes les semaines. Venez vous dégourdir les jambes! Aussi, tournois interfacultaires dans plusieurs disciplines sportives.

PDW
Pour Professional Development Week. Événement où toutes les facultés de pharmacie au Canada fraternisent dans un environnement compétitif et festif. Compétitions sportives et «intellectuelles», salon des exposants, conférences et partys.

Journée carrière Journée où plusieurs exposants viennent pour répondre à vos questions sur différents aspects du monde de la pharmacie afin de vous permettre de découvrir les multiples opportunités d'emploi qui s'offrent à vous.

Carnaval Trois semaines de compétitions diverses entre les différentes associations étudiantes de l'Université de Montréal au début de la session d'hiver: défis sportifs, défis photos, soirée poker et bien plus!

CÉPPUM Le CÉPPUM (comité des étudiants engagés face à la pratique de la pharmacie de l'Université de Montréal) vise à sensibiliser la population étudiante à l'engagement communautaire et ainsi promouvoir le rôle du pharmacien dans la communauté.

5 à 7 Les jeudis, faites place aux fameux 5 à 7 organisés par l'équipe du VP socio-culturel. Faites vous plaisir et venez faire votre tour!

Bols et bolles Compétitions de style «génie en herbe» entre les associations étudiantes de l'Université de Montréal.

Conférences-midi Conférences hebdomadaires d'environ 45 minutes lors de la période du dîner portant sur divers sujets touchant à la pharmacie.

M. Pharmacie Spectacle du style «concours de personnalité» avec des représentants masculins de chaque cohorte qui vise à couronner M. Pharmacie de l'Université de Montréal.

COCEP Congrès Organisé Conjointement par les Étudiants en Pharmacie, organisation alternée à chaque année entre l'Université de Montréal et l'Université Laval. Cette année, rendez-vous à l'Université Laval à Québec pour conférences, banquets, concours académiques, compétitions sportives, salon des exposants et partys!

Gaming club Groupe nouvellement formé visant à organiser des rencontres de jeux vidéo ou de jeux de société.

RETOUR SUR LE RVO

Par Patrice Levasseur-Fortin

Ce sont les 5 et 6 juin que se tenait pour une 5e édition le Rendez-vous de l'Ordre des pharmaciens du Québec (RVO) au Château Frontenac. Grâce au Mois de la sensibilisation au travail du pharmacien (MSTP) et à une contribution de l'AÉPUM, treize étudiant(e)s ont eu la chance d'assister à ce rassemblement de pharmacien(ne)s d'un peu partout au Québec. Au programme étaient prévus de nombreuses conférences et des ateliers portant sur divers sujets touchant la pharmacie. L'éthique, la déontologie et le professionnalisme étaient à l'honneur dans la programmation. Voici donc un bref aperçu des conférences disponibles au RVO.

Bertrand Bolduc (président de l'OPQ): La valeur du pharmacien

Considérant les grands changements que le monde de la pharmacie est en train de vivre au Québec, le président de l'OPQ a donné le ton au RVO en rappelant l'importance de l'application de la Loi 41 dans la routine du pharmacien, et ce, même si l'adoption de la Loi se fait dans une grande controverse. En effet, ces actes permettront une plus grande valorisation de ce que le pharmacien peut faire pour donner un coup de main au système de santé québécois.

Inspection sur les pratiques commerciales

Suite au nouveau programme d'inspection professionnelle, les dirigeants de l'Ordre nous ont dressé un bref portrait des inspections effectuées en 2014 auprès des pharmacien(ne)s propriétaires. Les résultats ont démontré que bien que la majorité des pharmacien(ne)s respecte le Code de déontologie et les Standards de pratique, il reste que des améliorations sont toujours possibles (notamment en ce qui a trait aux contrats avec les résidences de personnes âgées).

Assemblée générale annuelle

Présentation des membres élus et sortants pour les différents postes disponibles au sein de l'OPQ. Il y a également eu une période de questions de la part des membres concernant les différents enjeux en lien avec la pratique de la pharmacie et par rapport aux mandats de l'OPQ dans la prochaine année.

Président: Bertrand Bolduc

Directrice générale: Manon Lambert

> *« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour en bâtir du nouveau, et non pas se battre pour préserver l'ancien.*
> *– Dan Millman*

Remise de prix

Prix Louis-Hébert: Claude Gagnon

Prix Innovation: Olivier Bernard (Le Pharmachien)

Prix Mérite du CIQ (Comité interdisciplinaire du Québec): Claude Lafontaine

Passerez-vous le «test» Paul Arcand?

Animateur de radio, journaliste et producteur, M. Arcand fait partie du paysage médiatique depuis près de 35 ans. Il est donc très bien placé pour nous donner l'opinion des Québécois au sujet de la profession de pharmacien suite aux évènements qui tapissent les manchettes depuis quelques années. Selon lui, les pharmaciens doivent prendre plus de place aux niveaux politique et médiatique, sans quoi leur message et leur utilité dans le système de santé passeront toujours de manière inaperçue.

Les conférences étaient tellement intéressantes qu'il est difficile de synthétiser le tout en un seul article. Cependant, les deux mots à retenir du RVO sont indépendance professionnelle. En effet, il est temps de prendre une position claire face aux différents éléments qui peuvent influencer les décisions du pharmacien. Ces mêmes décisions auront un impact direct sur la santé du patient et, qui plus est, sur la réputation de notre profession. Il est donc important de développer notre jugement critique face aux commandites et à l'interférence des compagnies pharmaceutiques, des grossistes et des bannières dans nos décisions cliniques qui affectent la santé de nos patients. Il vous reste encore quelques années avant de devenir pharmacien(ne)s, utilisez ces années pour définir votre pratique future afin qu'elle soit exempte de toute apparence de conflit d'intérêts.

Bref, ces deux jours furent très enrichissants et nous ont permis de réaliser l'importance que les étudiants en pharmacie peuvent avoir sur les changements de la pratique de la pharmacie. Premièrement, nous vous assurons qu'en tant qu'association étudiante, nous allons faire tout en notre pouvoir pour avoir un impact politique auprès des différents acteurs du système de santé. De plus, il revient à vous, les étudiants, de vous assurer d'une pratique de la pharmacie innovatrice auprès de vos milieux de stage, de vos milieux de travail et de vos patrons. ❧

Trucs et astuces pour l'adaptation à *la vie universitaire*

Par l'équipe du Capsule

La rentrée à l'université amène une vague de changements. Nouvel environnement, nouveaux amis, nouvelles expériences… Tout est une question d'adaptation. Pour augmenter vos chances de survie tout au long de ce périlleux voyage, prenez garde aux conseils de vos sempais.

Stress

Un des changements auquel vous ferez face sera d'admettre que certaines méthodes d'études employées auparavant ne seront plus aussi efficaces, soit par manque de temps ou d'approfondissement de la matière. En effet, les cours défilent à vive allure et la quantité d'informations à retenir est phénoménale. Il ne faut pas avoir peur de changer des formules qui ont eu du succès dans le passé dès que vous constatez leurs failles dans ce nouvel environnement. Essayez de stimuler votre mémoire en ayant recours à vos sens auditifs et visuels. L'utilisation de fiches résumées ou de dessins peut vous aider. Vos amis constituent aussi une partie de la solution. Travaillez en équipe et partagez vos informations et résumés. Ceci vous permettra de consolider vos acquis et de combler vos lacunes.

Durant la première session, beaucoup de vos cours vous donneront plusieurs périodes de travaux autonomes. Ces périodes vous permettent de gérer votre temps et d'avancer à votre rythme. Cette liberté représente une difficulté pour certains étudiants habitués aux cours magistraux qui leur permettent d'être encadrés par leur instructeur tout au long du processus d'apprentissage. N'ayez crainte, les guides d'apprentissage vous guideront dans vos études et permettront de cibler les éléments clés de la matière. Cependant, ces guides ne couvrent pas l'ensemble de la matière, et ce, particulièrement ceux de 2e et 3e année. Il ne faut pas négliger l'information transmise lors des cours synthèses ou contenue dans les présentations PowerPoint. Les objectifs d'apprentissage peuvent être de bonnes pistes d'études. Enfin, faire au moins un survol des lectures assignées serait une autre sage décision à adopter qui permet d'avoir une meilleure vision globale des concepts abordés.

Travail

Dès la première semaine, vous vous questionnerez sur les avantages ou désavantages du travail durant les études. Il est vrai que le travail en pharmacie permet d'intégrer les informations transmises et aide particulièrement à concrétiser les notions enseignées dans le cours de loi. Certains préfèreront s'habituer au rythme des études, puis travailler plus tard en été. Sachez que les deux choix sont tout aussi acceptables.

Lorsque viendra le temps d'entamer les premiers pas de votre carrière en pharmacie, il est important de garder en tête ces quelques points:

- Commencez quand vous êtes prêts, ne succombez pas à la pression exercée par les autres (autant les amis que les profs qui vantent les bienfaits du travail comme ATP);
- Ne vous surmenez pas;
- Connaissez vos limites;
- Travaillez dans une bannière qui vous convient;
- Les pharmacies à plus haut débit (ex: Jean-Coutu, Pharmaprix) ont une plus grande clientèle, vous mettant ainsi en contact avec des situations diversifiées. Par contre, l'achalandage vous laisse peu de temps à consacrer à certaines autres tâches qui s'avèrent intéressantes pour un étudiant en pharmacie (comme la rédaction d'opinions pharmaceutiques ou la pratique à donner des conseils);
- Les pharmacies un peu plus petites (ex: Proxim, Uniprix) desservent une plus petite clientèle, vous permettant ainsi de dédier plus de temps à chaque patient qui se présente. Celles-ci permettent de s'habituer tranquillement au milieu et laissent plus de temps pour un apprentissage auprès du pharmacien;
- Assurez vous d'avoir une bonne relation avec les autres employés.

Conclusion

Les semaines se succèdent et les tâches deviennent rapidement des montagnes effrayantes à traverser. Celles-ci peuvent d'ailleurs empiéter sur les différentes autres facettes de votre vie si vous n'y portez pas conscience. Souvent, on donnerait tout pour une heure de plus par jour. L'important demeure pour le moins de prioriser… et de faire des sacrifices. Étudiez efficacement, consacrez du temps à ce qui est important pour vous et prenez soin de vous, mais surtout, profitez-en! ❧

10 bonnes raisons pour s'engager au PILL PUB

Par les gérantes du Pill Pub

Le Pill Pub... Mais qu'est-ce que c'est???

Eh bien, il s'agit du magnifique café étudiant de la Faculté de pharmacie! C'est dans ce coin du pavillon Jean-Coutu que tu pourras satisfaire ta quête de produits frais et abordables tout au long de ton périple au Pharm.D. Chocolatines, brownies, salades, une grande variété de ciabattas et de wraps… Quoi de mieux pour combler ton estomac affamé après un cours de 1160! Les UA de 1130 te donnent envie de dormir? Viens acheter du savoureux café Van Houtte considérablement moins cher que celui de la cafétéria! Si tu n'es pas fan de café, tu peux simplement venir chauffer ton lunch, manger ou étudier au calme dans la douce lueur du soleil. Tu peux également jouer au babyfoot ou à des jeux de société pour oublier ta note de 1150 ou de néphro. Mais attends, ce n'est pas tout: le Pill Pub se dotera bientôt d'une Wii!

Tout ça est bien beau, mais le Pill Pub ne pourrait pas fonctionner sans sa vaillante équipe de bénévoles dévoués. C'est pourquoi nous vous invitons à vous impliquer en grand nombre cette année. Tu te demandes peut-être pourquoi tu devrais t'engager au Pill Pub? Voici 10 bonnes raisons pour t'impliquer dans ton café étudiant:

1. C'est un bon point de départ pour d'autres engagements et d'autres réalisations à l'université. Parce que comme pour n'importe quoi, il faut bien commencer quelque part! En effet, le Pill Pub est une belle introduction à l'engagement étudiant. En y travaillant, tu seras en contact avec des gens engagés et inspirants qui vont te donner encore plus le goût de réaliser d'autres projets.

2. Ça te permet de connaitre de nouvelles personnes. Le Pill Pub te permet d'élargir ton réseau de connaissances à l'université. C'est un milieu qui va t'introduire aux gens de la faculté, et sache qu'ils apprécieront grandement ton dévouement pour notre café. Tu peux également faire la connaissance de personnes que tu n'aurais peut-être pas eu l'occasion de rencontrer ailleurs.

> *« En y travaillant, tu seras en contact avec des gens engagés et inspirants qui vont te donner encore plus le goût de réaliser d'autres projets.*

3. Les tâches sont simples. Environ 75% des tâches consistent à faire la caisse et l'autre 25% consiste à nettoyer, replacer les produits, vérifier les dates d'expiration, faire du café, compter la caisse. Bref, le travail au Pill Pub ne nécessite aucune expertise et n'est aucunement stressant. De plus, un 5$/heure est offert par le Pill Pub pour remercier les bénévoles.

4. Ça ne demande pas beaucoup de temps et l'horaire est extrêmement flexible. Chaque semaine, tu vas pouvoir donner les heures auxquelles tu seras disponible. C'est à toi de décider le nombre d'heures que tu veux donner pour la semaine et, si tu peux juste donner une heure, c'est correct.

5. Tu auras la chance de faire partie d'une équipe exceptionnelle et dynamique. En d'autres mots, tu vas passer au niveau des ciabattas et dépasser le niveau des wraps #jokeàlaPillPub.

6. Les étudiants et employés de la faculté ont besoin de toi pour que le Pill Pub soit ouvert plus souvent. En effet, une seule heure de ta semaine peut faire toute une différence. Plusieurs personnes aimeraient que le Pill Pub soit encore plus ouvert afin de faciliter l'accès à des produits abordables. Il est clair que plus nous serons ouverts cette année, plus les clients seront satisfaits de nos services, et donc ta contribution est précieuse. On compte sur toi!

7. Avoir une vie étudiante plus épanouie et plus agréable, c'est se déconnecter des études de temps en temps. Le Pharm.D., ce n'est pas qu'étudier, c'est aussi s'engager et donner du temps pour les gens autour de soi. Travailler au Pill Pub est un bon moyen pour s'ouvrir socialement et se changer les idées.

8. Tu auras l'occasion de révéler ton artiste intérieur en décorant le café. En effet, il y aura des occasions pour décorer le Pill Pub (Noël, Saint-Valentin, Pâques). Si tu es inspiré à décorer le Pill Pub, viens nous faire parvenir tes idées, on a un budget pour ça!

9. Tu pourras ajouter une expérience dans ton CV. Travailler au Pill Pub te permet d'avoir des expériences utiles qui pourraient entre autres te servir pour des demandes d'emploi. Effectivement, y travailler est un atout pour le service à la clientèle.

10. Tu pourras travailler sur ton talent de DJ. Pendant ton quart de travail, tu auras le pouvoir absolu sur la musique qui joue au Pill Pub. C'est la chance de réaliser ton rêve de devenir un célèbre DJ.

Après toutes ces raisons, on espère t'avoir convaincu de te joindre à nous et t'avoir donné le goût de t'impliquer au sein de ta faculté. Si tu hésites encore, tu peux toujours passer nous voir au Pill Pub pour jaser autour d'un bon café Van Houtte. N'oublie pas de te joindre au groupe Facebook *Le Pill Pub* pour suivre les annonces du café!

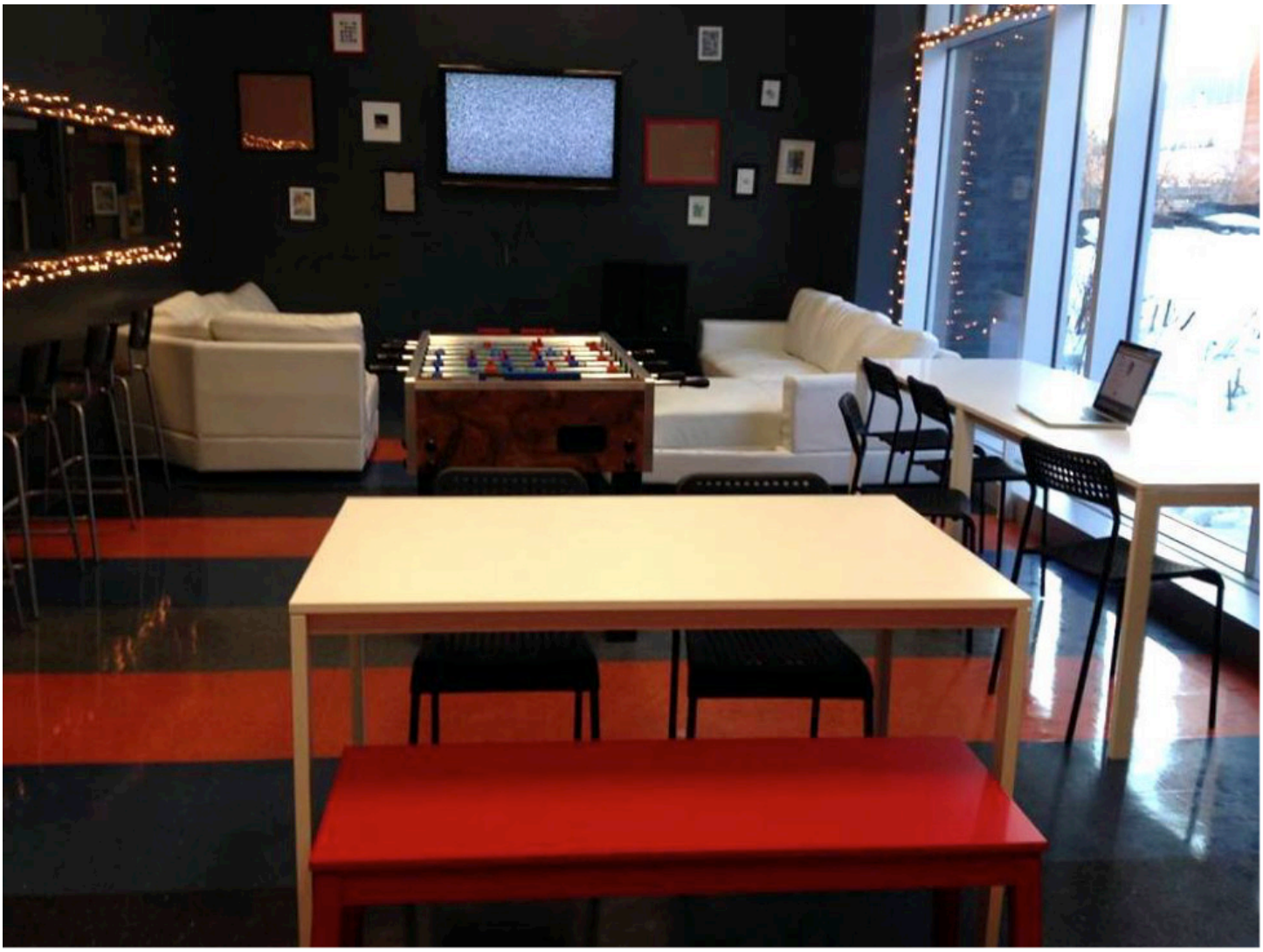


Photo du groupe Facebook Le Pill Pub

Mot du président
KONGOS – «COME WITH ME NOW»

Par Michaël Cardinal (III)

Au nom de tous les étudiants et étudiantes en pharmacie, je vous souhaite la bienvenue dans votre premier ou votre nouveau programme universitaire. À l'aube de cette session, j'ai une suggestion à vous faire, celle de vivre une vie étudiante enrichie. «Embarquez avec moi» dans cette aventure…

Tout d'abord, pour une majorité d'entre vous, vous avez vécu les initiations. Vous ne voulez peut-être plus vous souvenir des initiations. Alors, je ne parlerai pas plus que cela des initiations.

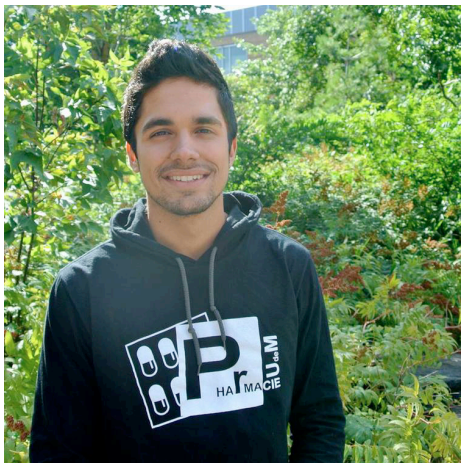
Dès votre entrée au pavillon, vous remarquerez que vos efforts afin de joindre un des programmes les plus contingentés commencent déjà à être récompensés. Vous aurez la chance d'étudier dans des installations de choix uniques sur le campus. Une petite visite dans les salles de travaux d'équipe vous séduira. De plus, bien que votre portefeuille en a pris un coup, vous serez certainement impressionnés par les 200 pommes allumées dans le S1-151: Un visuel très... «fascinant»!

Ensuite, portés par le vent de la première semaine et des activités d'accueil de la faculté, vous commencerez plus ou moins à vous adapter à l'horaire difficile à gérer qu'est celui d'avoir trop de temps. Lors de vos nombreuses séances de travail autonome, vous devrez rapidement faire le choix entre Facebook©, Twitter© et le cycle de Krebs.

Puis, vous vivrez votre première conférence midi où on vous présentera la nouvelle administration de votre très chère faculté et serez présents à l'assemblée locale où on vote le budget de notre association étudiante. Estomaqués par l'offre de service, vous repartirez le cœur à la fête, au party de la rentrée.

C'est alors que votre asso et ses comités vous donneront d'autres choix. Des choix, cette fois-ci, plus formateurs. Parce que vous comprendrez rapidement que ma suggestion de vie étudiante enrichie inclut, certes, une formation hors du commun et une vie sociale active, mais également l'occasion de s'impliquer et ainsi d'étudier à la meilleure école qui soit: celle de la vie.

Et c'est d'ailleurs pourquoi vous entendrez sans cesse que lors de votre passage à l'Université, «vous vivrez vos plus belles années». Au-delà des études exigeantes qui peuvent d'ailleurs devenir une forte source d'anxiété, rien n'est plus enrichissant que de s'impliquer ou tout simplement de participer à de nombreux projets ou activités. Que ce soit grâce aux comités CÉPPUM, CAPSI/ACÉIP, café étudiant, sportif, média, humanitaire, promo, etc., vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur VOUS-MÊMES et sur VOTRE profession (et, bien sûr, apprendre ce que veulent dire les acronymes CÉPPUM, CAPSI/ACÉIP...). Vous aurez l'opportunité de réseauter lors de l'impressionnante journée carrière ou autres soirées corporatives qui vous permettront de constater l'éventail d'opportunités qui s'offriront à vous au courant de votre carrière. Puis, vous aurez la chance de créer des liens uniques avec vos collègues dans l'organisation d'événements hors du commun qui feront vibrer tous les étudiants en pharmacie (COCEP, PDW, parade de mode, spectacle amateur, initiations, etc... Eh bien oui, d'autres acronymes!).



C'est donc avec grand plaisir que je prends part à cette aventure instiguée par l'une des plus grandes associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal. Nous tentons toujours, comme exécutif, de mettre la barre plus haute pour les années suivantes. Et comme nous sommes des étudiants travaillant de concert pour le bien de tous les étudiants, c'est votre participation qui rend tout cela possible!

Ainsi, à moi de vous demander maintenant: suivrez-vous ma suggestion?

Suivez-nous sur Facebook à la page AÉPUM-PharmD ou sur notre site Internet aepum.info. En tout temps, votre association étudiante sera à l'écoute de vos besoins et vos demandes. Face au moindre questionnement ou problème, n'hésitez pas à contacter un membre de votre Conseil Exécutif Local (CEL). Vous trouverez leurs coordonnées sur le site web et leurs visages plus loin dans cette édition du Capsule.

Bonne année 2015-2016 à tous et à toutes!

AÉPUM 2015-2016

EXÉCUTIF

Nom Michaël Cardinal, président
Description du poste Outre assurer la cohésion de notre magnifique équipe à l'association étudiante, ma plus grande tâche est de vous représenter. Pour ce faire, je m'assure que moi-même et mes collègues fassions la promotion de nos intérêts à chaque occasion lors des événements/réunions de la faculté, des instances professionnelles (OPQ, APÉS, AQPP, etc.) ou de la FAÉCUM. Mais, mon plus grand défi est par-dessus tout de répondre à vos demandes et d'être présent pour vous écouter afin de vous aider de mon mieux ou bien vous référer vers les ressources disponibles auprès de la faculté. N'hésitez pas à me contacter!
Pourquoi j'ai choisi ce poste J'ai un fort penchant pour l'implication, mais ce n'est que suivant mon expérience de l'an dernier que j'ai décidé de faire le grand saut. J'aime être présent pour les autres et j'aime défendre nos intérêts, surtout puisqu'il s'agit de ceux d'un grand groupe où les opinions de tous doivent être considérées. C'est un beau défi qui en vaut certainement l'expérience acquise!
Ce que j'aime de pharmacie La pharmacie est un petit monde. Qui dit petit monde, dit monde d'opportunités. La grande valeur du diplôme universitaire que vous aurez entre les mains dans quatre ans est indéniable. À vous de vous en servir pour accomplir tous vos projets. Votre future profession vous en donnera l'occasion.
Ce que j'aime dans la vie Les sports, rencontrer des gens, la vie étudiante et bien sûr, la pharmacie!
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) local de l'AÉPUM!
On me connaît pour Être un des valeureux membres du pool Pharm.D.
Dans 10 ans, je me vois comme Difficile à prédire, les opportunités qui viendront me permettront d'en dire plus. Chose certaine: je crois bien que je serai un pharmacien portant de multiples chapeaux!
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Ça ne me dérange pas de boire du lait avec mon spaghetti.
Conseil d'ami Impliquez-vous! C'est revalorisant, c'est utile pour vous et votre profession et on y acquiert un bagage d'expérience unique. L'offre pour s'impliquer ne manque pas en pharmacie, soyez proactifs! Le seul point négatif: votre passage universitaire passera encore plus vite... ce qui n'est pas une bonne chose, vous verrez!

Nom Mélissa Doutre, secrétaire exécutive
Description du poste Gérer la communication entre les membres du CEL et les étudiants. Gérer le site Internet, la page Facebook ainsi que tous les autres médias sociaux.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Pour l'aspect des communications. J'aime le contact avec les gens.
Ce que j'aime de pharmacie L'aspect de la recherche scientifique jumelé à un aspect plus humain avec le patient.
Ce que j'aime dans la vie Tout!
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) S1-151!
On me connaît pour Mon amour envers les animaux (surtout les miens!) et mes atchoums en classe.
Dans 10 ans, je me vois comme Maître du monde.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je ne suis pas une vraie rousse.
Conseil d'ami YOLO

AÉPUM 2015-2016

Poste Trésorier
Description du poste Le trésorier veille à la bonne gestion des finances de l'AÉPUM et aussi à la légalité de ses actions. Il établit un budget annuel qu'il présente aux étudiants en début d'année scolaire.

POSTE À COMBLER... Peut-être toi?

Nom Jean-François Cabot, vice-président aux affaires externes
Description du poste En résumé, je m'occupe de tout ce qui est socio-politique au sein de l'AÉPUM. C'est un mandat très large qui va de faire les liens entre la FAÉCUM, l'AÉPUM et les étudiants de la Faculté de pharmacie jusqu'à défendre, lors des différentes instances, les positions adoptées en assemblée. En fin de compte, je vais assister à de nombreuses rencontres, assemblées et conseils centraux toujours dans le but de représenter au mieux les étudiants de la Faculté de pharmacie, notamment du Pharm.D.
Pourquoi j'ai choisi ce poste C'est bien clair que la raison première, c'est que j'trippe sur tout ce qui touche à la politique ainsi qu'aux instances et aux procédures. Honnêtement, faut avouer que c'est bien beau s'intéresser aux affaires sociales et politiques, mais encore faut-il vouloir y participer pour amener du changement. En fait, une amie m'a fait comprendre récemment que j'étais plus un réformiste qu'un «révolutionnaire» et c'est pas mal vrai. Donc, ce que j'espère faire cette année, ce n'est pas de tout changer de fond en comble, mais plutôt d'amener des changements durables et, en quelque sorte, implanter la philosophie qui se rattache à ces changements. Ils seront probablement mineurs, mais importants et durables dans le temps. Du moins, je l'espère. Le but de tout ça étant de motiver les prochains qui viendront après nous à travailler dans la même direction.
À savoir si nous serons en mesure d'avoir le même genre d'impact au niveau des changements à la FAÉCUM et à l'AÉPUM, nous verrons, il y a beaucoup de nouveau à la FAÉCUM et l'AÉPUM avec la nouvelle association étudiante nationale et la dissociation respectivement.
De toute façon, restez alertes: cette année, le prez (Michaël Cardinal) et toute son équipe ont plein de trucs super intéressants dans le mortier pour 2015-2016.
Ce que j'aime de pharmacie Tout, sauf: gosser pour les assurances dans le dossier, indiquer l'allée du papier de toilette, les clients impatients après 5 minutes, les gens qui pensent que tout ce qu'on fait c'est coller des étiquettes, les articles pourris du Journal de Montréal... ah et puis l'histoire des ristournes.
Ce que j'aime dans la vie Les hamacs, Rimouski, la crème molle du Chocolat Favoris, le basket-ball (quand je suis en forme, autrement c'est pénible), le Rap Underground, Émilie. Il y a plein d'autres choses là, mais j'vous conterai pas ma vie…
Vous me trouverez le plus souvent avec Malheureusement pour mes études, avec les gars du pool de hockey.
On me connaît pour Je sais pas... vous me le direz. Sinon, il y a d'autres choses, mais ça se raconte pas dans une capsule qui sera distribuée à tout le Pharm.D.
Dans 10 ans, je me vois comme Moins de cheveux (mais sûrement plus que Charles-Hugo). Plus sérieusement, si ça dépendait juste de moi, probablement comme pharmacien dans un centre hospitalier universitaire à Montréal.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je débats sans cesse d'anarcho-capitalisme avec mon meilleur chum de Rimouski pis on finit toujours un peu pompettes après ces discussions-là.
Conseil d'ami Celui-là est très sérieux: impliquez-vous. Pas nécessairement comme exécutant au sein de l'AÉPUM, mais

AÉPUM 2015-2016

chaque fois qu'il y a un congrès, une rencontre, un évènement sur la pharmacie, essayez d'y participer soit comme organisateur, bénévole ou même seulement participant. Je parle, entre autres, du colloque étudiant sur l'avenir de la pharmacie, la journée sur la pratique hospitalière, le comité CÉPPUM. Il faut comprendre qu'ici, à la Faculté de pharmacie, c'est probablement l'endroit où vous ferez le plus important réseautage pour lancer votre carrière à la suite de vos études. Plus de contacts et plus de connaissances = plus de possibilités d'avoir des opportunités intéressantes en sortant. Sans compter les opportunités pour la maîtrise si elle vous fait envie. Et oubliez pas que les gens avec qui vous étudiez, ce sont les futurs propriétaires de pharmacies, les futurs directrices ou directeurs d'établissements ou de départements, les futurs doyens ou doyennes, les futurs gestionnaires de compagnies pharmaceutiques, etc.

Nom Patrick Dupéré, vice-président aux affaires corporatives
Description du poste Établir les ententes de partenariat entre des compagnies et notre association étudiante dans le but de financer nos activités et événements.
Pourquoi j'ai choisi ce poste J'ai choisi ce poste, car il demandait de bonnes compétences en communication et en négociation. Ce poste représente de nouveaux défis auxquels je peux me mesurer et me surpasser.
Ce que j'aime de pharmacie Le contact avec le public. Je suis une personne très très sociable et ce domaine me permet d'être en relation constante avec les gens. J'aime rendre service et avoir le sentiment que la personne que je viens d'aider se sent en confiance et en sécurité.
Ce que j'aime dans la vie Rire, bouger et apprendre. Et la pizza.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Aux 5 à 7 et aux partys ou dans l'agora.
On me connaît pour Mon corps de rêve et ma consommation de boisson énergisante au déjeuner. Ah et j'ai fait 2 ans au BSBP alors j'ai pas eu besoin de faire LADMER.
Dans 10 ans, je me vois comme pharmacien propriétaire d'une ou de plusieurs pharmacies.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Il m'arrive d'être sérieux.
Conseil d'ami Va pas jouer avec les douches au 4e ;)

Nom Jeanne Laverdière, vice-présidente aux affaires professionnelles
Description du poste Le VP aux affaires professionnelles est celui qui organise les midi-conférences et la journée carrière en collaboration avec le VP corpo.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Ce poste m'intéresse parce qu'il permet de collaborer avec différentes personnes pour offrir aux étudiants des activités professionnelles enrichissantes et que de beaux projets y sont rattachés cette année.
Ce que j'aime de pharmacie C'est de pouvoir rendre le quotidien des gens meilleur.
Ce que j'aime dans la vie Surtout les voyages et les terrasses, mais toujours avec les gens que j'aime.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) l'agora.
Dans 10 ans, je me vois comme J'espère être une pharmacienne qui contribue au développement de la profession.
Conseil d'ami Prends le temps de profiter de tout ce qu'il y a d'autre que les cours au Pharm.D., c'est comme ça que tu te sentiras le mieux!

AÉPUM 2015-2016

Nom Audrey Bouchard, vice-présidente aux affaires socio-culturelles
Description du poste Ce poste permet de vous faire traverser le Pharm.D. dans la joie et sans dépression nerveuse, tout en vous donnant l'occasion d'élargir votre réseau social. En bref, cette personne organise les événements socio-culturels, tel le fameux Vins et Fromages, et vous entraîne dans les événements organisés par la FAÉCUM, comme le Carnaval d'hiver.
Pourquoi j'ai choisi ce poste J'ai choisi ce poste parce que les événements socio-culturels sont, selon moi, à la base d'une association étudiante. Ils permettent de créer des liens entre les étudiants et d'assurer un équilibre entre les études et la vie sociale.
Ce que j'aime de pharmacie La pharmacie permet d'être gestionnaire de son entreprise, en tant que pharmacien propriétaire.
Ce que j'aime dans la vie M'assoir dans un resto avec mes amis et parler pendant des heures, les lapins <3, sortir en général, peu importe où, voyager.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) À la Maisonnée et au Farhat (miam!). PS: Si tu ne sais pas ce que sont ces deux endroits, viens me voir, tout va bien aller.
On me connaît pour Mon amour des lapins... et des poteaux.
Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacienne propriétaire.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Même si je suis une universitaire endurcie, je déteste la bière.
Conseil d'ami Viens aux événements!!! C'est super d'aimer la pharmacie et de vouloir étudier, mais ne te sens jamais coupable de décrocher pour une soirée. Tu auras amplement le temps de stresser quand tu seras pharmacien. Les universitaires, ça fait le party, donc viens faire le party!

Poste Vice-président aux affaires académiques
Description du poste Il est le représentant des étudiants devant la faculté en tout ce qui concerne le soutien aux étudiants sur le volet académique, c'est-à-dire au niveau des cours, examens et stages. Entre autres, il s'occupe du programme de tutorat et organise les Focus Groups, qui permettent à la faculté de recueillir nos commentaires. Il siège également sur le comité pédagogique et s'assure que le programme du Pharm.D. soit à l'image des étudiants.

POSTE À COMBLER... Peut-être toi?

Nom Cédric Lalonde, représentant au Conseil de Faculté
Description du poste Faire des petits partys avec les représentants des autres programmes, des profs (Thirion) et des membres de la direction (Ema, Lyne Lalonde). On y boit de l'eau pétillante! On y défend aussi les points des étudiants pour le bien des étudiants pendant des heures.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Pour enfin profiter des belles salles du 2e étage et de me rapprocher de la faculté pour faire valoir l'opinion des étudiants sur leur cursus scolaire.
Ce que j'aime de pharmacie Les opportunités qui s'offrent à nous et l'aide que nous pouvons offrir à notre communauté.
Ce que j'aime dans la vie La politique! La culture québécoise! Les livres ben weird! Le positivisme!

AÉPUM 2015-2016

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Souriant, allant probablement dans une réunion ou une AG, une bouteille d'Entre-Côte à la main.
On me connaît pour Ma fameuse danse du bacon, mon sens de l'orientation (hmmm...), ma joie ostentatoire (hey hey!), donner des sobriquets à tous mes amis, porter des pantalons chics avec un t-shirt ou porter des chemises propres avec des jogging, mon amour pour le Québec.
Dans 10 ans, je me vois comme Un entrepreneur en projet social dans ma communauté.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je me mobilise activement pour les enfants autistes (ben oui je suis gentil de même ;))
Conseil d'ami Viens à l'asso! Le nain Boromir a souvent plein de trucs gratuits pour toi! Amuse-toi, on sort avec le même diplôme et les propriétaires cherchent souvent des pharmaciens impliqués, sociables et extravertis.

Nom Camille Benoit, représentante sénior à l'Association Canadienne des Étudiants et Internes en Pharmacie (ACEIP/CAPSI)
Description du poste La fonction de la CAPSI sénior est de représenter la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal au national tout en transmettant les valeurs de notre profession au travers de la communauté. Je suis donc l'entremise entre le reste des provinces du Canada et nous. Ceci permet la création de multiples événements en harmonie avec les étudiants de tout notre pays!
Pourquoi j'ai choisi ce poste Faire partie de cette organisation me permet d'ouvrir mes horizons et d'en apprendre plus sur les autres étudiants de notre même profession! En outre, j'aime bien organiser des activités à travers notre faculté et exprimer mon amour pour la pharmacie.
Ce que j'aime de pharmacie Être proche du patient et faire partie intégrante de son traitement. C'est extrêmement valorisant de savoir qu'on peut faire une différence dans la santé de quelqu'un!
Ce que j'aime dans la vie Boire un bon café, globe-trotter autour du monde, jouer dehors, déguster un Bloody Caesar sur une terrasse, voler des raisins pendant que je fais l'épicerie.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Au centre d'escalade en train de grimper!
On me connaît pour Mes cheveux roux, ma voix qui porte, mon affection pour les lunettes rondes et mon amour pour les félins.
Dans 10 ans, je me vois comme Une pharmacienne, j'espère! Mais aussi comme une voyageuse accomplie. Dans 10 ans, je rêve d'avoir fait le tour du monde en voilier (ou simplement avoir appris à faire du voilier...)
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi J'ai une fâcheuse tendance à perdre/briser tous mes électroniques.
Conseil d'ami Trouve-toi un emploi en pharmacie si ce n'est pas déjà fait! L'expérience est inestimable, surtout en première année et te permettra de confirmer ton choix de vie.

CONSULTATIF

Poste Représentant de classe
Description du poste Représentant de chaque cohorte élu en début d'année scolaire qui s'assure d'une communication optimale avec les professeurs et qui donne son opinion sur les enjeux discutés aux rencontres du CEL. Il siège aussi sur différents comités de nature académique et s'entoure d'une équipe pour le remplissage des fiches et des guides d'apprentissage ainsi que pour toute autre tâche connexe.

POSTE À COMBLER... Peut-être toi?

AÉPUM 2015-2016

Nom Jean-Félix Côté (JF), représentant junior à l'Association Canadienne des Étudiants et Internes en Pharmacie (ACEIP/CAPSI)

Description du poste CAPSI, c'est l'Association Canadienne des Étudiants et Internes en Pharmacie. En tant que junior, je suis l'assistant de la belle Camille pour représenter l'Université de Montréal au niveau national et faire valoir tes intérêts UdeMiens.

Pourquoi j'ai choisi ce poste Parce que je crois que la collaboration, c'est l'avenir de la profession (en plus ça rime) et parce que l'université, c'est le moment idéal pour s'impliquer et faire partie d'une aussi belle et grande famille qu'est CAPSI.

Ce que j'aime de pharmacie (Ça c'est le boutte cute) Le sourire des gens satisfaits de ton service et ton attention est le plus beau des remerciements. La pharmacie, c'est justement avoir l'occasion de se rapprocher des gens et de s'impliquer dans leur santé et leur bien-être.

Ce que j'aime dans la vie Tiens toé ben v'la une liste: l'escalade, la voile, les gens, la bouffe, la bière (oui oui, on n'est pas tous sages en pharmacie), les sorties, les voyages, les jeux de société, les doux effluves d'encre s'échappant des pages d'un bouquin fraîchement imprimé et le café, délicieux remède aux nuits trop courtes, servi au Pill Pub, petit coin de paradis.

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) En équilibre précaire sur les parois d'escalade du CEPSUM ou bien derrière le comptoir du Pill Pub (Spoiler alert: ils ont même des jeux de société!)

On me connaît pour Pas mal de choses, mais principalement mon retard inconditionnel.

Dans 10 ans, je me vois comme J'aime mieux ne pas y penser maintenant. La pharmacie offre tellement d'opportunités intéressantes, c'est difficile de choisir.

Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je suis grand.

Conseil d'ami Ton passage à l'université va être les meilleures années de ta vie, profite de ton temps pour t'impliquer, rencontrer des gens, pousser tes connaissances à leurs limites, mais surtout, amuse-toi, y'a tellement d'événements socio-culturels et y'en a pour tous les goûts, t'as juste pas d'excuses pour choker.

Nom Marie-Lou Deschamps, représentante de la Fédération Internationale des Étudiants en Pharmacie (FIEP/IPSF)

Description du poste Premièrement, c'est quoi FIEP ou IPSF au juste? En gros, c'est le penchant de CAPSI à l'international. Mon mandat est de vous faire découvrir la pharmacie à travers le monde, de vous expliquer les opportunités qui s'offrent à vous aux quatre coins du globe, et, bien entendu, de promouvoir la santé à travers la collaboration entre pharmaciens.

Pourquoi j'ai choisi ce poste Parce que IPSF, c'est une super organisation qui offre de belles opportunités de stage, de congrès et d'activités de perfectionnement. Parce que je suis allée au World Congress cet été en Inde et que je suis bien placée pour vous en parler et pour vous inviter à participer au congrès de 2016 au Zimbabwe! Parce qu'on gagne tous à apprendre la pratique de la pharmacie partout dans le monde, ça ressemble à quoi.

Ce que j'aime de pharmacie Toutes les opportunités qui s'offrent à nous.

Ce que j'aime dans la vie Les leggings, les licornes et le café.

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub.

On me connaît pour Mon amour inconditionnel des licornes, du rose flash, des paillettes, des chats déguisés en licornes…

Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacienne d'hôpital.

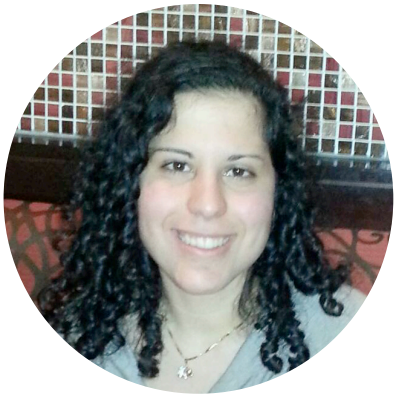
Conseil d'ami Si je n'ai pas bu mon café du matin, il serait plus prudent pour toi de ne pas m'adresser la parole… (à moins que ce soit pour m'en offrir un).

AÉPUM 2015-2016

Nom Laurence Messier, représentante du comité humanitaire
Description du poste Je m'occupe d'organiser tous les évènements à caractère humanitaire qui ont lieu auprès des étudiants en pharmacie. Par exemple, j'organise les collectes de sang, les dons à la guignolée, le Défi têtes rasées, etc. N'hésitez pas à me faire vos propositions si vous avez des nouvelles idées de projets!
Pourquoi j'ai choisi ce poste J'ai toujours été une personne qui aime donner aux autres, alors j'ai voulu étendre ce côté de ma personnalité à plus grande échelle.
Ce que j'aime de pharmacie J'aime le fait que nous sommes accessibles pour les patients et que nous avons un contact étroit avec eux. En ce qui concerne les études à la Faculté de pharmacie, j'adore la vie étudiante et toutes les activités variées qui nous sont offertes.
Ce que j'aime dans la vie Aider les autres (comme toute bonne représentante humanitaire), faire du sport, faire le party/boire/rire avec mes amis!
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Dans une salle TE, aux 5 à 7 ou à la Maisonnée.
On me connaît pour Je suis un peu stressée, apparemment.
Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacienne d'hôpital peut-être? On verra bien. Pour l'instant, je n'ai aucune idée de l'endroit où je vais me retrouver!
Conseil d'ami La vie étudiante est aussi importante que les examens! Profitez-en et prenez des pauses d'étude pour venir aux évènements et aux 5 à 7 rencontrer des 2-3e années, ils pourront certainement vous aider énormément!

Nom TheHuy Pham, représentant du comité sportif
Description du poste Le représentant du comité sportif s'occupe/aide à l'organisation des activités sportives. Par exemple, j'inscris les étudiants aux défis sportifs interfacultaires et j'organise des activités sportives hebdomadaires au CEPSUM.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Évidemment, car j'aime faire du sport! Je crois que les activités sportives nous permettent de se changer les idées (décompresser un peu!) et surtout faire de nouvelles rencontres.
Ce que j'aime de pharmacie Avec les connaissances acquises, cela me donnerait la chance d'aider la santé de la population. (Qui ne prend pas de médicaments?)
Ce que j'aime dans la vie Pas mal tout! Sports (surtout le hockey pis les Canadiens, oh oui), les jeux vidéo, lire les bandes dessinées et regarder les films de superhéros, PIZZA, amour inconditionnel pour du McDo (oups), socialiser avec le plus de monde possible, etc.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub (sûrement en train de jouer au babyfoot), salle TE, CEPSUM (pour cette année ;)), agora… sûrement, car il n'y a plus de place ailleurs.
On me connaît pour Mon humour (je crois), ma bonne humeur, mes notes à l'école, être sociable, être la personne la moins stressée…
Dans 10 ans, je me vois comme J'espère être un bon pharmacien, peu importe l'endroit… Un gardien de la paix.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi J'étudie… Sinon, pas vraiment, car je suis tellement bizarre que rien ne surprend hihi.
Conseil d'ami Étudiez, mais n'oubliez pas de vous amusez. En pharmacie, nous sommes une grande famille, ne soyez pas solo, mais socialisez! Rien n'est facile, alors n'abandonnez jamais. Dans les situations difficiles, rappelez-vous que vous n'êtes jamais seuls. Pas de stress.

AÉPUM 2015-2016



Nom Léa Sara, représentante du comité du journal étudiant
Description du poste Grâce à la merveilleuse équipe du Capsule, vous pourrez lire un nouveau numéro de votre journal étudiant à tous les deux mois. Je m'occuperai des communications et de la gestion du tout.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Quand j'ai intégré l'équipe du Capsule l'an passé en tant que réviseure, je n'avais pas la moindre idée que ce serait moi la rédactrice en chef cette année!
Ce que j'aime de pharmacie Le côté touche-à-tout et la disponibilité du pharmacien
Ce que j'aime dans la vie Voyager, lire sur tout et n'importe quoi, découvrir, rire ou encore tout ce qui contient du chocolat noir ou des pommes.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Les salles de cours.
On me connaît pour Mon calme, mon sourire et mes cheveux bouclés.
Dans 10 ans, je me vois comme On verra bien ce que l'avenir nous réserve!
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je viens parfois à l'université en vélo... Et non, je n'habite pas juste à côté.
Conseil d'ami Plusieurs vous diront que la charge de travail au Pharm.D. ne fait qu'augmenter en difficulté d'année en année et que vous êtes chanceux en 1re année. Ne vous laissez pas décourager! Personnellement, j'ai trouvé ma 2e année plus facile que ma 1re. Peut-être que ce sera le cas pour vous aussi!

Nom Émilie Mégrourèche, représentante aux instances professionnelles
Description du poste Principalement faire le lien entre votre ordre professionnel, l'AQPP, l'APÉS ou tout autre regroupement de pharmaciens et vous, mais aussi vous informer des activités de formation qui s'offrent à vous en tant qu'étudiants.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Par envie de relever un nouveau défi. On connaît trop peu tout ce que nos instances professionnelles ont à nous offrir. Je me donne donc le mandat de vous les faire découvrir. Indirectement, je souhaite vous donner le goût de vous impliquer et de faire une différence pour vos collègues, pour vos amis et surtout pour votre profession.
Ce que j'aime de pharmacie Profession en plein changement, gratifiante, remplie d'opportunités et qui permet de faire une différence dans la vie des patients.
Ce que j'aime dans la vie Rire, manger, passer du temps entre amis, courir, écrire, passer une fin de semaine au chalet!
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Local de l'AÉPUM.
On me connaît pour Mon sens de l'humour.
Dans 10 ans, je me vois comme Ouf, difficile à dire! Il y a tellement de choses que je veux faire en 10 ans! Je rêve du moins de travailler dans une pharmacie nouveau genre offrant de nouveaux services, où travaillent des pharmaciens inspirants et dévoués et qui, par leur innovation, ne cessent de repousser les limites de la profession. Je me vois bien travailler en pharmacie hospitalière aussi...
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je peux bouger mes oreilles #realalienstuff
Conseil d'ami Rêvez grand et foncez!

Pill Pub 2015-2016

Nom Shaïna Leblanc, présidente du Pill Pub
Description du poste Mon rôle consiste à gérer l'équipe du café étudiant et de collaborer avec la trésorière et la secrétaire pour exécuter les tâches administratives requises.
Ce que j'aime de pharmacie J'aime bien l'esprit de groupe au sein des étudiants. On ressent beaucoup plus l'entraide que la compétition. J'aime également que le domaine de pharmacie exige des recherches et des questionnements, c'est stimulant et loin d'être répétitif.
Ce que j'aime dans la vie MANGER (gratuitement si possible), le camping/les chalets, voyager, les longues balades en char, écouter de la musique, lire, faire le party et jaser.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub (c'est pas pour rien que j'ai gagné le mortier de la parasite du Pill Pub!), au CEPSUM quand je me sens motivée, aux 5 à 7, ou en première rangée du S1-151.
On me connaît pour Les belles niaiseries que je dis (tsé… demain matin c'est demain matin)
Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacienne en milieu hospitalier ou dans l'industrie pharmaceutique, maman de 2 petits chatons et de 6 enfants (…bon disons que je suis prête à négocier jusqu'à 4).
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Avant l'âge de 7 ans, je parlais avec un mignon p'tit accent français.
Conseil d'ami Ne soyez pas gênés de venir au Pill Pub, les employés sont ben sympas pis le café est full cheap. Commentaires et questions sont toujours les bienvenus.

Nom Annie-Kim Nguyen, secrétaire du Pill Pub
Description du poste Je m'occupe principalement de la promotion et de l'approvisionnement du café étudiant. Entre autres par l'entremise d'annonces sur Facebook et par courriel, je vous mets à jour sur toutes les nouvelles importantes qui concernent le Pill Pub. De plus, je fais le lien avec les fournisseurs, passe les commandes et m'assure que le Pill Pub ne manque de rien.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Parce que j'aime le Pill Pub.
Ce que j'aime de pharmacie Les nombreuses perspectives et opportunités de carrière qu'elle offre, l'incessante expansion de la profession, la relation de confiance avec les patients, le pouvoir de les informer, de les rassurer, de faire une différence dans leur vie.
Ce que j'aime dans la vie Le Pill Pub, Shaïna et Belynda <3
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub, bien sûr!
On me connaît pour Mon amour inconditionnel pour le Pill Pub.
Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacienne, j'espère bien! Où? On verra. :)
Conseil d'ami Tes quatre années en pharmacie, tu ne les revivras pas 2 fois… sauf si tu redoubles. Mais bref, profites-en au max et n'aie pas peur de t'impliquer. Tu peux étudier comme un malade si ça peut faire ton bonheur, mais n'oublie pas que les gens que tu rencontreras tout au long de ton parcours te côtoieront sûrement pour toute ta carrière et les expériences que tu vis maintenant façonnent les souvenirs qui t'accompagneront pour le reste de ta vie. :)

Pill Pub 2015-2016

Nom Belynda Amarouche, trésorière du Pill Pub
Description du poste Je vais établir un budget pour notre café et le présenter à l'AÉPUM en début d'année, je vais aussi faire les transactions, signer les chèques et produire des rapports de ventes/dépenses.
Pourquoi j'ai choisi ce poste J'ai fait du bénévolat l'année passée dans notre café et j'ai beaucoup aimé l'expérience. En effet, j'ai pu apporter mon aide et ma contribution pour assurer un bon service aux clients du Pill Pub et j'ai pu tisser des liens avec les autres bénévoles et les étudiants du programme et bien d'autres grâce à ce bénévolat. J'ai alors décidé de m'impliquer de manière encore plus significative cette année en m'engageant dans la fonction de trésorière du Pill Pub. De plus, la gestion financière est une expérience que je cherche à avoir et qui va certainement enrichir mes connaissances.
Ce que j'aime de pharmacie J'aime le fait que les étudiants s'entraident entre eux, on est une grande famille après tout. J'aime aussi les événements sociaux, les conférences, les colloques (allez-y!).
Pour la profession, ce que j'aime le plus, c'est la proximité du pharmacien et sa polyvalence dans le milieu de la santé. De plus, la pharmacie est un domaine qui évolue rapidement. On innove beaucoup dans les nouvelles technologies, on avance incessamment dans la recherche médicamenteuse et on donne de plus en plus de responsabilités professionnelles au pharmacien.
Ce que j'aime dans la vie Les animaux, les humains, les plantes, j'aime tout!!! Non, mais sérieusement, j'aime le Pill Pub, j'aime Annie, bref j'aime la vie.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub, dans une salle TE ou bien à la bibliothèque de maths.
On me connaît pour Le Pill Pub!
Dans 10 ans, je me vois comme Je ne sais pas. Laissons le futur être mystérieux, c'est ce qui fait son charme.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je fais officiellement un changement de nom pour porter le prénom Belynda.
Conseil d'ami Profitez de la vie étudiante, ne faites pas de l'étude le seul objectif de votre parcours universitaire. De plus, si vous avez la chance de commencer à travailler en pharmacie, saisissez l'opportunité! Et bien sûr, venez faire du bénévolat au Pill Pub, vous allez certainement aimer ça!!!

CÉPPUM 2015-2016

Nom Mathieu Nobert, président du CÉPPUM
Description du poste Présider le comité. Organiser et superviser les projets effectués par le comité et les bénévoles intéressés.
Pourquoi j'ai choisi ce poste Je suis très intéressé par le futur de la profession. Je crois que les étudiants ont le potentiel de promouvoir leur profession, de s'impliquer et d'avoir un impact sur la perception de la profession par le public.
Ce que j'aime de pharmacie L'impact positif qu'un pharmacien peut avoir sur la vie d'un patient.
Ce que j'aime dans la vie La sensation d'un travail bien accompli.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) La bibliothèque HEC, c'est tellement beau.
On me connaît pour Mes blagues médiocres et extrêmement sarcastiques.
Dans 10 ans, je me vois comme Chef de projets, entrepreneur, pharmacien, autre? On verra!

CÉPPUM 2015-2016

Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Mon amour pour les chiens (et les chats).
Conseil d'ami Je suis curieux de savoir si le monde vont lire jusqu'ici. Si jamais vous me voyez dans le corridor, dites-moi: «globébulga». Je vais répondre avec «globébulga», nous ne dirons rien d'autre, ensuite on ira dans des directions opposées et tous ceux qui n'auront pas lu ceci ne comprendront pas. Ça va être notre inside. Personne n'a le droit de leur expliquer. SSshhhhh!

Nom Charles-Édouard Morel, secrétaire du CÉPPUM
Description du poste Le CÉPPUM est le Comité des Étudiants Engagés face à la Pratique de la Pharmacie. Son but est de promouvoir le rôle du pharmacien dans la société et l'implication étudiante dans le milieu de la pharmacie et de soutenir les pratiques innovantes en pharmacie. J'en suis le secrétaire… Pas besoin de vous faire un dessin?
Pourquoi j'ai choisi ce poste En tant que pharmaciens de demain, je pense qu'il est de notre devoir de s'intéresser à notre profession et à son avenir. Les étudiants en pharmacie regorgent d'idées créatives et grâce au CÉPPUM, on peut se donner les moyens de les faire entendre, voire même de les réaliser. Le CÉPPUM est un comité encore très jeune, mais je pense qu'il a un potentiel extraordinaire et je suis honoré de pouvoir ainsi prendre part à son essor.
Ce que j'aime de pharmacie Le contact privilégié avec les patients, les possibilités, le sentiment d'aider les gens.
Ce que j'aime dans la vie Voyager. Manger. Boire. Rire.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Partout. Sérieusement. Tout spécialement la Maisonnée et le Pill Pub <3
On me connaît pour Mon enthousiasme, mon sens de l'humour (particulièrement mes fous rire… sacrée plénière de CSS).
Dans 10 ans, je me vois comme Pharmacien, mais sans autre précision…
Conseil d'ami Vivez la vie étudiante dont vous voulez vous souvenir! Cela ne veut pas forcément dire la même chose pour tous, mais pour le savoir, il faudra l'essayer! N'attendez pas trop, car vous verrez qu'en pharmacie, le temps passe incroyablement vite!

Nom Michaël Cardinal, trésorier du CÉPPUM
Description du poste Les tâches administratives du comité ne représentent qu'une infime partie du travail accompli. Bien que je suis attitré à gérer le budget que nous recevons de notre association étudiante, le gros du travail est surtout accompli en collaboration avec tous les étudiants, soit de lancer des projets pour faire rayonner notre profession!
Pourquoi j'ai choisi ce poste En fait, le projet fut débuté l'an dernier par deux étudiants dont vous entendrez certainement parler, Karina Savoie et Anis Ouyahia. Cette année, afin d'assurer une transition au fil du temps, nous avons décidé d'en faire un comité officiel composé de trois administrateurs. J'ai donc choisi ce poste afin de pouvoir m'impliquer au maximum dans les projets. À réaliser l'ampleur et l'impact des activités que nous proposons, vous aurez certainement le goût de vous y impliquer, vous aussi!

Psst! Michaël est aussi président de l'association. ❧

La musique pour tous les goûts

Par Isabelle Toupin (III)

Mot de l'auteur *J'ai décidé de continuer cette année la présentation de plusieurs groupes de musique qui me tiennent à cœur. Certains d'entre eux sont de tout nouveaux groupes, d'autres sont simplement inconnus et il y en a d'autres qui sont plus connus, mais qui méritent selon moi qu'on leur porte attention. N'hésitez pas à commenter mes articles ou à me proposer des groupes ou des styles de musique pour les prochains numéros.*

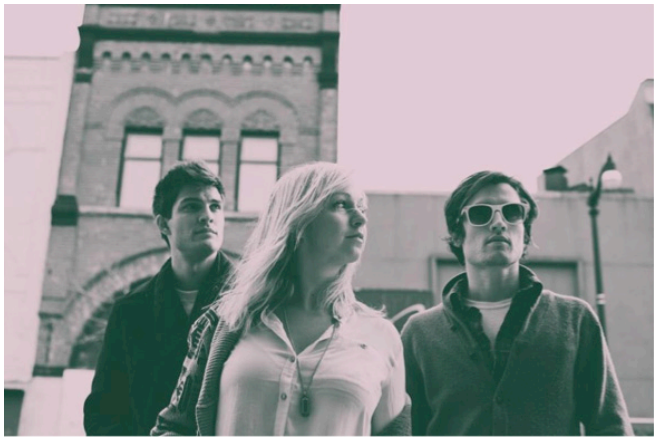
Pour le début d'année, je vous offre des groupes qui peuvent offrir une relaxation durant les périodes d'examens ou lorsque vous sentez que la charge de travail est insurmontable. J'espère que vous apprécierez.

STARS

Groupe torontois qui est maintenant aménagé à Montréal où il a connu le plus grand succès, il mélange pop et rock indie, donnant un style plutôt *chamber pop* à leurs chansons. Il offre un mélange de voix féminine et masculine, toutes deux douces, presque des murmures. Dans plusieurs de leurs pistes, ils ont ajouté aux instruments des bruits plus industriels et des paroles parlées, ce qui confère à certains albums un style plus New Wave. Les paroles de leur dernier disque se concentrent sur des enjeux politiques du pays, tels les changements climatiques qui vont modifier le visage des territoires du nord du Canada. Ils ont un son assez mélodramatique, mais je trouve cela parfait pour relaxer avant d'aller dormir par exemple.

À écouter: Changes ou *Wasted Daylight* ♪

HEY OCEAN!



Trois jeunes artistes indépendants de l'Ouest canadien ont décidé de fonder en 2002 ce groupe qui semble grandement prometteur. Ils mélangent les styles musicaux tout en gardant toujours un fond de synthétiseur pop indie. La plupart de leurs textes et de leurs partitions rappellent la nostalgie des côtes du Pacifique avec une connotation amoureuse. C'est parfait pour se balancer en étudiant ou bien pour se dandiner sur plusieurs de leurs chansons. Ils ont performé à plusieurs occasions lors des Jeux olympiques d'hiver de Vancouver. Ils sont toujours énergiques et positifs lors de leurs prestations. Par contre, ils n'annoncent malheureusement pas de spectacle pour l'instant.

À écouter: Make a New Dance Up ou *If I Were A Ship* ♪

MILO GREENE

Groupe comptant cinq membres officiels dont quatre d'entre eux ont la place de chanteurs principaux et compositeurs. Cela en fait un groupe exceptionnel, car c'est un défi de combiner tous les styles et les personnalités uniques des chanteurs dans chacune des chansons, tout en gardant un son propre au groupe. Chacun étant multi instrumentaliste, ils échangent souvent d'instruments lors des concerts, ce qui leur confère une certaine marque de commerce. En créant leur premier album, les compositeurs voulaient donner un style cinématographique à leur son folk afin que leur musique puisse être utilisée comme trame sonore d'une émission télévisée ou d'un film. Dans leur dernier album, ils ont fait en sorte d'inclure l'individualité de chacune des voix principales dans des chansons plus énergiques, entre autres en utilisant plus de percussions. Peu importe de quel album elles proviennent, leurs pistes peuvent apporter de la relaxation, soit calme, soit énergique.

À écouter: Silent Way ou *What's the Matter* ♪

JASON MRAZ

Quand je pense à Jason Mraz, je lie automatiquement cet artiste à de la musique relaxante et revigorante. Comme la musique de Jack Johnson qui peut nous transporter au bord de la mer en une chanson, celle de Jason Mraz nous transporte autour d'une table ou d'un feu entre amis. Folk, punchées, avec un penchant jazzy, ses chansons sont pleines de positivisme afin de nous redonner de l'énergie pour la journée. Il a aussi créé une fondation afin de supporter financièrement et physiquement plusieurs organismes militants pour les droits de l'homme ou l'expression de l'art, l'éducation et l'environnement afin de créer un monde plus beau. Ayant débuté sa carrière en musique de façon traditionnelle, c'est-à-dire par des spectacles dans les cafés, seul avec sa guitare puis avec un joueur de djembé, il a ensuite vécu, suite à la sortie de ses albums, une montée graduelle vers la gloire s'échelonnant sur une dizaine d'années pour maintenant être connu à travers l'Amérique du Nord. ❧

À écouter: The Dynamo of Volition ♪

Images courtoisie des sites officiels/pages Facebook des artistes

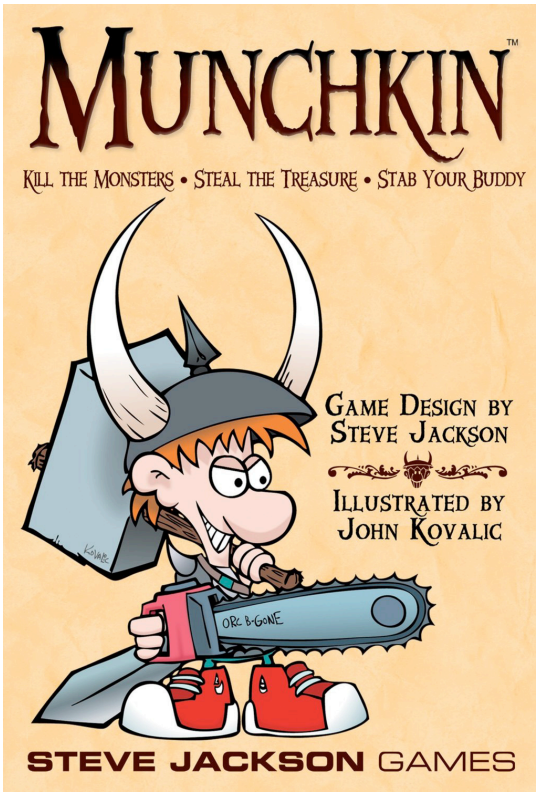
JEUX DE SOCIÉTÉ

Par Michael Floricel (II)

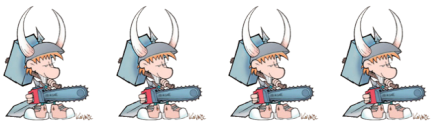
Chers étudiants du Pharm. D.,

Le semestre passé, le Pill Pub a fait l'acquisition d'une poignée de jeux de table pour offrir du divertissement durant les pauses. Vu l'enthousiasme que vous avez manifesté pour ces jeux, je me suis dit qu'il serait en ordre d'introduire une petite section «Jeux de société» dans le Capsule. Voilà sans plus tarder une courte critique de trois jeux de table qui m'ont fait passer les journées pluvieuses de l'été.

Munchkin


MUNCHKIN™
KILL THE MONSTERS • STEAL THE TREASURE • STAB YOUR BUDDY
GAME DESIGN BY STEVE JACKSON
ILLUSTRATED BY JOHN KOVALIC
STEVE JACKSON GAMES

Type Jeu de cartes
Nombre de joueurs 3-6
Durée de jeu Environ une heure
Description Munchkin est un de ces jeux qui semblent exclusivement créés pour encourager le traître en vous. L'objectif du jeu est simple: faire passer son personnage du niveau 1 au niveau 10. Pour ce faire, on pige à chaque tour une carte du paquet des «portes» et on combat ce qui se cachait derrière cette porte. Si on a vaincu l'obstacle, on monte d'un niveau et on obtient des trésors qui avantagent notre personnage d'une manière ou d'une autre. L'aspect le plus intéressant du jeu reste l'interaction entre les joueurs durant ces combats: en effet, les autres joueurs ont la possibilité de venir en aide ou de mettre des bâtons dans les roues du joueur qui fait face au monstre derrière la porte. Ceci mène à des négociations, des alliances éphémères, des supplications et des mauvaises surprises en quantité industrielle. Chaque édition du jeu se présente comme une parodie d'un genre particulier de fiction. La première édition se concentrait sur les aventures médiévales et les jeux de rôle; les éditions subséquentes ont vu passer zombies, cowboys, horreur, science-fiction et d'autres encore qui s'y ajoutent régulièrement. Les illustrations sur les cartes sont dessinées dans un style caricatural rigolo et les jeux de mots feront sourire quelques joueurs, mais sans plus. Les règles sont faciles à apprendre, quoique pas particulièrement bien présentées.

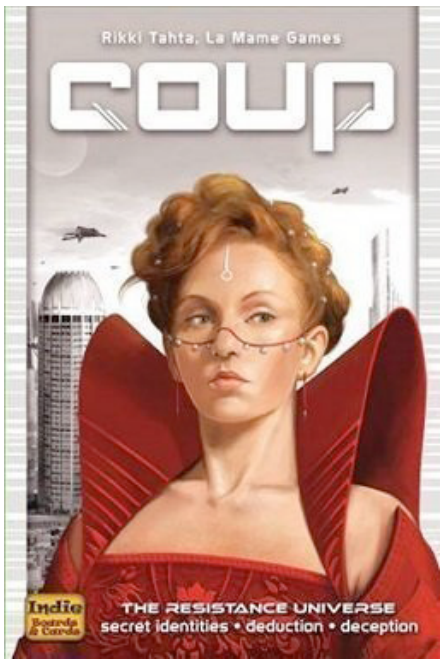
Note finale  / 5

Relic

Type Plateau avec un nombre énorme de cartes, de jetons et de pions
Nombre de joueurs 2-4, jusqu'à 6 avec les expansions
Durée de jeu 3 heures, mais il arrive que la partie s'éternise
Description Sorti tout droit de l'univers *Warhammer 40,000*, qui offre déjà une grande quantité de jeux de qualité variable, *Relic* n'est pas un jeu de table pour les néophytes. Je vous déconseille de vous y lancer si votre expérience dans le domaine se limite à deux parties de *Monopoly*, car il y a beaucoup d'éléments qui interagissent de manière assez complexe. L'objectif du jeu est d'apporter son personnage, choisi au début de la partie parmi quelques options, au milieu du plateau où il devra alors accomplir une tâche aussi préalablement choisie. Les scénarios se situent dans une région distante de notre galaxie, où démons et extraterrestres menacent l'humanité. Ce conflit héroïque est représenté sur le plateau et les cartes par d'excellentes illustrations; il est très dommage que le plateau soit trop grand pour qu'on puisse tout voir, et les cartes trop petites pour qu'on distingue bien l'action. Prévoyez de l'espace, tout ça est bien encombrant! Les batailles et le mouvement des personnages sont résolus à l'aide de dés, quoique l'addition de «Power Cards» qui se substituent aux résultats des dés soit une idée brillante diminuant l'importance du hasard dans le jeu. Les parties ont tendance à s'éterniser, car la prise de risques est souvent mal vue par les joueurs; je recommande fortement d'essayer le scénario le plus simple en premier, où il ne faut que se rendre au centre du plateau pour gagner. La grande faiblesse du jeu est son manque d'interaction entre les joueurs: c'est une course vers le milieu où chacun s'occupe principalement de son propre personnage. Les expansions *Nemesis* et *Halls of Terra* ont tenté de remédier à cela, mais sans grand succès selon mon opinion.

WARHAMMER
40,000
RELIC
A Game of Heroic Struggle in the Warhammer 40,000 Universe for 2 to 4 Players
Based on the TALISMAN Game System

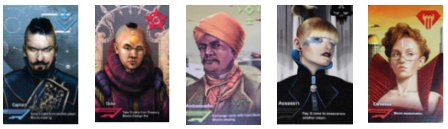
Note finale III / 5



Images courtoisie de Amazon.com

Coup

Type Jeu de cartes
Nombre de joueurs 2-6
Durée de jeu 1-10 minutes
Description Le jeu parfait si le bluff est une seconde nature pour vous et que vous avez une «poker face» d'enfer. Les amateurs de *Love Letter* découvriront ici un jeu de cartes similaire. Le principe est simple: il y a cinq personnages différents dépeints sur les cartes. Chacun permet au joueur de commettre une action spécifique lors de son tour. On débute la partie avec deux cartes en main, sans les montrer aux autres joueurs, et l'objectif est d'être le dernier à ne pas avoir perdu ses deux cartes. Attention, on perd une carte si on se fait prendre à mentir, mais c'est l'autre joueur qui en perd une si l'accusation s'avère fausse! Les parties finissent très vite, ce qui en fait le jeu parfait pour une courte distraction avant quelque chose de plus consistant.

Note finale  / 5

Critique de *Mad Max: Fury Road*

Note aux lecteurs: j'ai vu le film en version originale anglaise et 3D. Cette critique est aussi «spoiler-free» que j'ai pu me le permettre.

Par Michael Floricel (II)

S'il y a quelqu'un parmi mes lecteurs qui a vu les bandes-annonces de ce film et s'est dit «Bon, voilà un énième film d'action où une bande de fiers-à-bras va nous en mettre plein la vue avec leurs gros *chars* et leurs belles *pitounes*», détrompez-vous. Film d'action, *Mad Max* l'est d'un bout à l'autre, oui, et votre tension artérielle sera bien plus élevée que 120/80 après l'avoir visionné. Et détrompez-vous encore, ils n'ont pas seulement sélectionné les scènes les plus impressionnantes pour fabriquer la bande-annonce: le film est véritablement axé autour d'une paire de scènes de course automobile, sûrement parmi les plus longues de l'histoire du cinéma. Mais, malgré cela, le film est absolument à l'opposé du spectacle macho glorifiant l'automobile et réduisant la femme en objet auquel on s'attend.

Réalisée par George Miller, cette production post-apocalyptique australo-américaine est la première de la série en trente ans. Comme on peut s'y attendre, on a gardé les références aux anciens films au minimum et j'ai très bien apprécié *Fury Road* sans les avoir visionnés. Même le titre est trompeur: Tom Hardy a beau être un Max compétent, c'est Charlize Theron qui vole la vedette. Elle joue son personnage, Furiosa, avec une expression physique impressionnante et un enthousiasme évident et le récit se concentre un peu plus sur son côté de l'histoire que sur celui de Max. Le duo est très dynamique et leurs échanges réussissent à garder leur lutte pour la survie intéressante et pleine d'entrain, dans un monde brutal et désertique. Pas de romance inattendue et invraisemblable ici!

Les costumes et le maquillage des protagonistes sont bien réussis. Tom Hardy porte un masque pour une bonne partie du film, comme son personnage dans *The Dark Knight Rises*. Il doit commencer à s'y habituer! Le bras mécanique de Furiosa, généré par ordinateur, a dû causer un infarctus lors de la première rencontre avec les représentants du studio: «le personnage principal de notre film d'action sera une femme, et handicapée». Mais, ce sont les antagonistes qui contribuent le plus à la présentation visuelle du film: les

> *Le duo est très dynamique et leurs échanges réussissent à garder leur lutte pour la survie intéressante et pleine d'entrain, dans un monde brutal et désertique.*

«War Boys», des barbares dégénérés dont la peau peinte en blanc déteint sur le fond sablonneux du film, au volant et sur le toit d'automobiles sales, déglinguées et absolument menaçantes. Et que dire du «Doof Warrior», un guitariste dont l'instrument crache des flammes, suspendu à son bolide, le tout à cent kilomètres à l'heure? Une belle addition à la trame sonore, qui nous garde déjà sur le bout de nos sièges. Le plus incroyable dans tout cela? À peu près tout ce qu'on voit à l'écran est un effet pratique, plutôt qu'une image faite à l'ordinateur!

Le montage est pour la plupart très accéléré et bourré de gros plans sur les visages des personnages; en résultat, le film est très intense d'un bout à l'autre. Il y a aussi de nombreux plans larges qui nous laissent admirer l'horizon désertique. Cette technique rapproche *Mad Max* des westerns traditionnels, avec lesquels il partage plusieurs thèmes, notamment la trahison, la vengeance et la survie dans un environnement hostile. Le thème du féminisme en est un autre qui ressort très

fortement dans ce film: on suit l'histoire d'une bande de femmes en opposition à une société patriarcale et militariste qui, selon elles, a «tué le monde». Furiosa est digne de rejoindre ou même de détrôner Ripley, Trinity et d'autres dans le panthéon des héroïnes de films d'action. Les autres personnages féminins ne se laissent pas non plus marcher sur les pieds, et toutes font forte opposition à leurs oppresseurs masculins, qui sont essentiellement présentés comme étant des monstres. Le film s'intéresse aussi à l'idée de la famille étendue ou non conventionnelle, et la présente comme étant capable de triompher de l'idéologie vénérant l'homme individualiste le plus fort.

Je recommande *Mad Max* à tous les amateurs de cinéma, et je dirais qu'il est tête et épaules au-dessus des autres superproductions de l'été 2015. Au final, je ne trouve pas meilleur moyen de résumer ce film que de citer mon amie, que j'ai vaguement entendue pendant ma transe de sucre et d'adrénaline: «Whoa, this is the REAL *Fast & Furious*!»

Note finale: 5 / 5

Images courtoisie de IMDb.com

Qui suis-je?

Par Elicia Sarkis (III)

Le Top 50 est la première étape à franchir pour vous, étudiants de première année au Pharm.D. Pour certains d'entre vous qui travaillez déjà en pharmacie, le Top 50 peut vous sembler facile, mais pour les autres, qui, comme moi, avez mis les pieds au pavillon Jean-Coutu sans aucune expérience en pharmacie, le Top 50 peut sonner comme du charabia. Voici un petit «qui suis-je» de base pour commencer à connaître les médicaments que vous verrez lors des prochains cours et surtout durant votre carrière. Si vous n'êtes pas capables d'associer les médicaments, n'ayez crainte! Vous essayerez de nouveau après l'étude du Top 50! Pour ce «qui suis-je», seuls les noms génériques des médicaments ont été utilisés. Et pour ceux qui ne le savent pas, le nom générique du médicament est le nom de la molécule (ex. Ibuprofène et non Advil ou Motrin). Réponses au prochain numéro!

1) Je suis probablement le médicament le plus sous-estimé par la population québécoise. On m'utilise souvent pour la fièvre et la douleur.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

2) Je suis un régulateur du métabolisme des lipides disponible uniquement en teneur de 10 -20 -40 et 80 mg.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

3) Je suis un antibiotique dont la forme en suspension orale est souvent utilisée pour les enfants. Ma fréquence d'administration est de 1 fois par jour.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

4) Je suis l'antihyperglycémiant le plus utilisé chez les personnes ayant le diabète de type 2. Je ne provoque pas d'hypoglycémie.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __

5) Je suis disponible en teneurs dont les unités sont les mcg. Ces teneurs sont disponibles en plusieurs couleurs différentes. Je suis habituellement pris le matin pour imiter la sécrétion naturelle de l'hormone qui est plus importante au lever.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

6) Je suis une drogue contrôlée. Je suis un stimulant du système nerveux central. Je suis préférablement pris en mangeant pour éviter mon effet anorexigène.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

7) Je suis un corticostéroïde utilisé par inhalation pour la rhinite allergique.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __

8) Je suis un antipsychotique à prendre au coucher. Je suis disponible en comprimé et en comprimé à dissolution rapide. Il faut éviter le contact avec ce dernier et le manipuler avec les mains sèches.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __

9) Je suis un bronchodilatateur par inhalation souvent utilisé pour l'asthme. On m'utilise au besoin.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __

10) Je suis un médicament en vente libre disponible en gouttes orales, en sirop et en comprimé. Je suis mieux absorbé à jeun, mais mieux toléré lorsque pris avec la nourriture. Indice: 300 mg du sel de métal contient 60 mg du métal élémentaire.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

11) Je suis un anticoagulant oral souvent pris le soir puisqu'on utilise des prises de sang qui se déroulent le matin pour ajuster mes doses.

__ __ __ __ __ __ __ __ __

12) Je suis un régulateur du métabolisme osseux disponible en comprimé et en comprimé à action retardée. Je suis pris une demi-heure avant les repas. Celui qui m'utilise doit rester en position verticale pour au moins 30 minutes et boire beaucoup d'eau.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

13) Je suis un antihistaminique de première génération disponible en vente libre en caplet, capsule, élixir, comprimé à croquer et liquide oral.

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

14) Je suis un médicament retrouvé dans plusieurs produits pour soulager le rhume et la toux. Je suis un décongestionnant nasal.

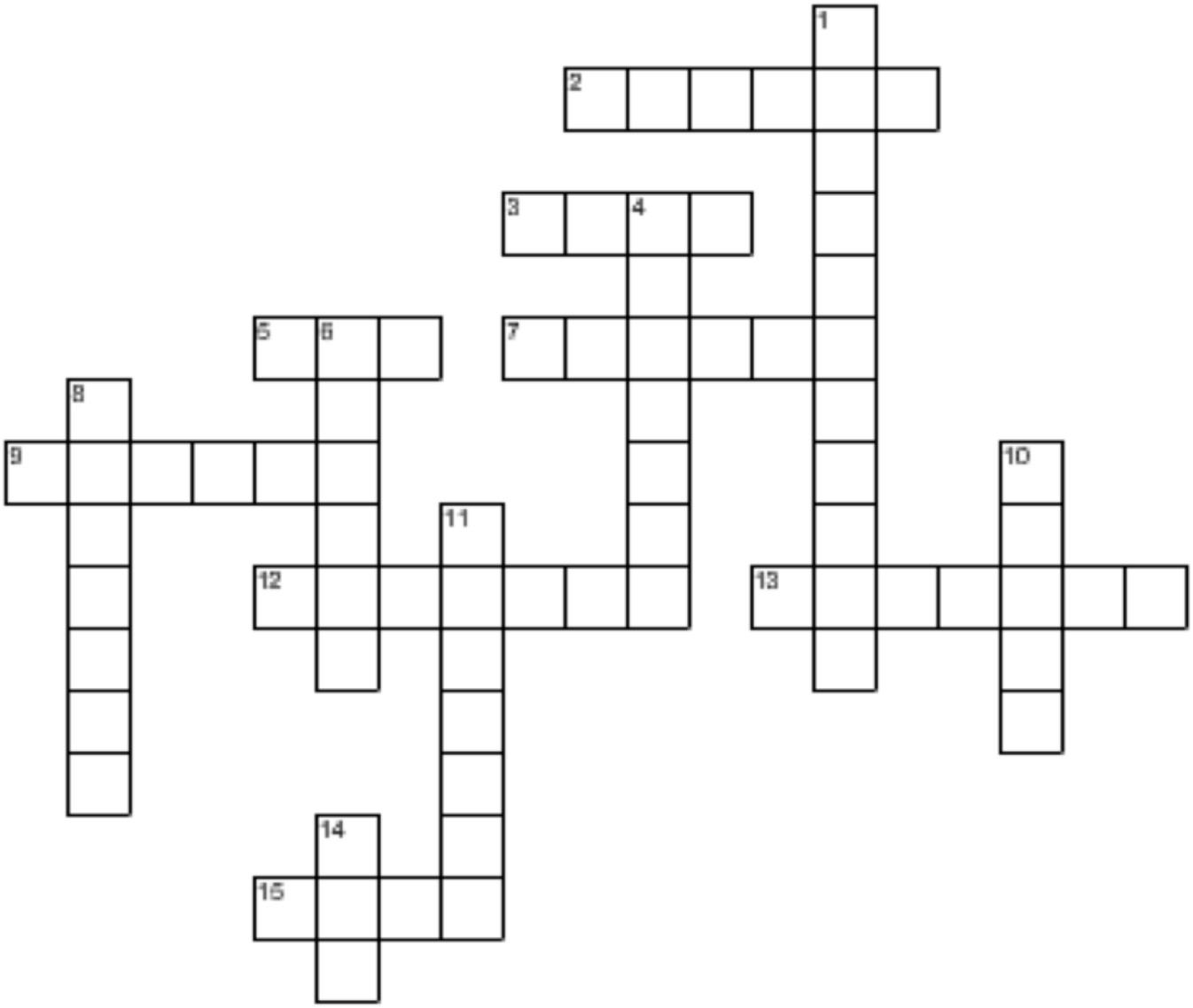
__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

15) Je suis utilisé pour éviter la nausée et les vomissements. Je suis un médicament qu'on peut acheter sans prescription, mais je suis supervisé par le pharmacien (médicament d'Annexe 2).

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Mots croisés pharmaceutiques

Par Maricia Sarkis (III) et Isabelle Toupin (III)



Horizontal

2. Doctorat professionnel en pharmacie
3. Cours de biologie suivis en première session, communément appelés «cours jaunes»
5. Lettres à éviter dans le dossier de compétences transversales
7. Livre de pharmacothérapie
9. Livre de biologie utilisé en première année
12. Nom de famille de la doyenne actuelle
13. Nom du café étudiant
15. Couleur du cours de services à la communauté

Vertical

1. Seul cours de soins pharmaceutiques suivi en première année
4. Nom du journal étudiant
6. Blouse blanche
8. Outil indispensable pour les étudiants en pharmacie
10. Nom de votre association étudiante
11. Nom du logiciel d'examens
14. Nom du programme des pharmaciens formés à l'extérieur du Canada

Binarios

Par Wendy Ngan

Le binario est un casse-tête binaire, cousin éloigné du sudoku. Le but du jeu est simple: remplacer toutes les cases par 0 ou 1. Attention:

- *Il ne peut y avoir plus de deux 0 ou deux 1 consécutifs.*
- *Il y a le même nombre de 0 et de 1 sur chaque rangée et chaque colonne.*
- *Les rangées ou colonnes identiques sont interdites.*

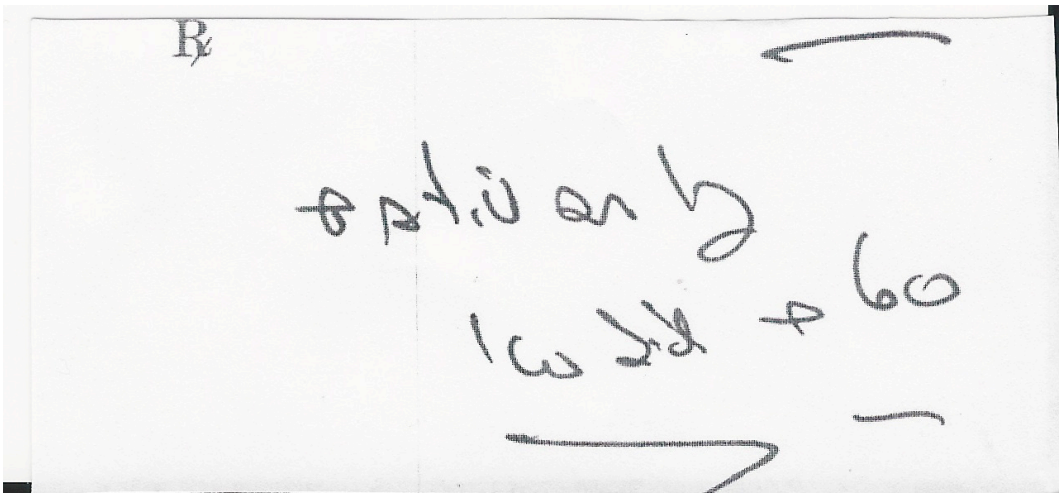
Sauriez-vous remplir toutes les cases? À vous de jouer!

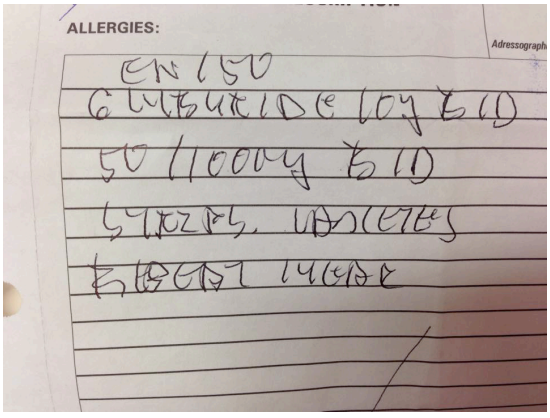
						1	
	1						
		0	0		0		0
1							
			0		0		
	0			1			
		1					0
	0		0				0

							0
	0	0			1		
	0				1		0
		1					
0	0		1			1	
				1			
1	1				0		1
	1						1

Ordonnance mal foutue

Sauriez-vous déchiffrer ce qui est écrit?
Réponse au prochain numéro!





Réponse au numéro d'avril 2015:
EN150
Glyburide 10 mg bid
50/1000 mg bid
Strips, Lancettes
Repeat 1 year

Chialage **anonyme**

Par Maricia Sarkis (III)

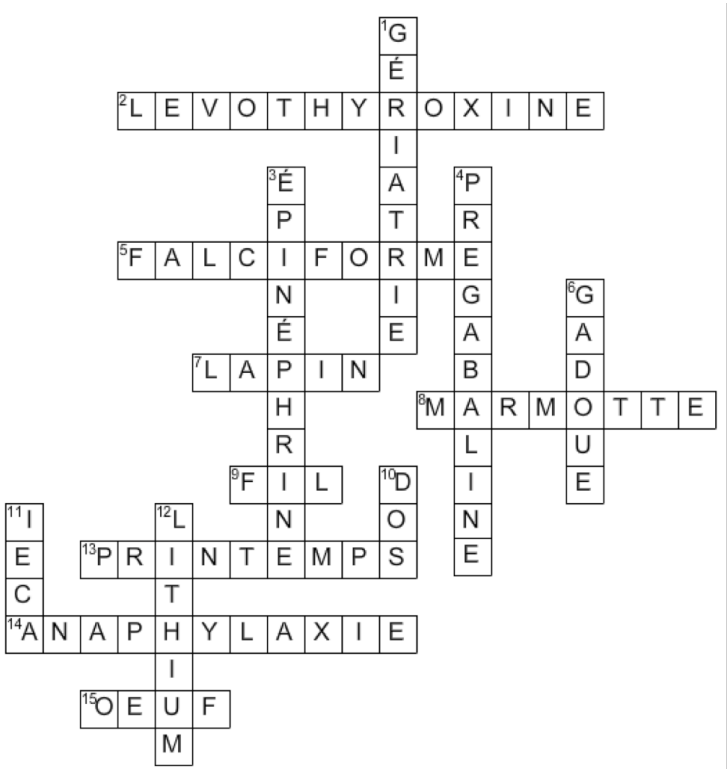
[chialage] Cet été, votre rédactrice en chef, Léa, et moi avons fait un petit tour à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec pour y voir les anciennes éditions du Capsule. Ainsi, nous avons pu faire un saut dans le temps afin de découvrir le tout premier Capsule, datant de 1983. Ses pages étaient légèrement jaunies, témoignant de son âge. Nous avons pu lire des articles sur l'image du pharmacien dans la société, nous démontrant que les années passent, mais les temps n'ont pas changé. Nous avons pu lire des articles douteux, écrits par des personnalités actuellement connues dans le monde de la pharmacie, alors qu'ils étaient encore étudiants. Cependant, l'article qui m'a le plus marquée faisait partie de la section «Chialages anonymes», où l'auteur citait les plaintes de ses collègues.

Je me suis demandé comment une telle section avait pu disparaître en 2012 sans laisser de traces. Certainement, ce n'était pas par manque de contenu. Les opportunités de se plaindre un bon coup lorsqu'on est étudiant au Pharm.D. ne manquent pas. D'ailleurs, je suis persuadée qu'un certain état de complétude peut être ressenti lorsqu'une personne exprime inoffensivement son mécontentement devant des gens qui savent exactement ce qu'elle ressent et qui n'ont d'autre choix que d'approuver tous ses dires. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de rouvrir cette section, sous le nom «Chialage anonyme» dans laquelle vous pourrez vous plaindre librement. Si l'envie vous prend de vous plaindre un bon coup, vous pouvez m'envoyer un courriel à l'adresse suivante: maricia.sarkis@umontreal.ca. Je vous publierai anonymement avec plaisir. La seule règle: aucune attaque personnelle ne sera tolérée. Bon chialage :) [/chialage]

Le tout premier Capsule

Les années passent mais les temps n'ont pas changé

Mots croisés pharmaceutiques et sudokus (corrigés avril 2015)


1 G
É
2 L E V O T H Y R O X I N E
I
3 É A 4 P
P T R
5 F A L C I F O R M E
N I G 6 G
É E A A
7 L A P I N B D
H 8 M A R M O T T E
R L U
9 F I L 10 D I E
11 I N O N
E 12 L 13 P R I N T E M P S E
C T
14 A N A P H Y L A X I E
I
15 O E U F
M

5	1	8	4	6	2	3	7	9
6	3	4	1	9	7	8	5	2
2	7	9	3	5	8	4	6	1
3	8	7	6	2	1	5	9	4
9	4	6	8	3	5	1	2	7
1	2	5	9	7	4	6	8	3
4	6	2	5	1	9	7	3	8
8	9	3	7	4	6	2	1	5
7	5	1	2	8	3	9	4	6

2	8	9	1	5	4	7	6	3
5	4	6	2	3	7	9	1	8
3	7	1	9	8	6	5	2	4
1	9	3	7	6	5	8	4	2
8	6	2	3	4	9	1	5	7
7	5	4	8	1	2	6	3	9
4	3	7	6	9	1	2	8	5
6	2	5	4	7	8	3	9	1
9	1	8	5	2	3	4	7	6

Recettes pharmaceutiques

Par Vicky Marcotte (II)

Je ne suis pas végétarienne, mais quand j'ai vu le livre «Plenty… la suite» avec ses dizaines de recettes et ses photos alléchantes, j'ai su que je devais l'acheter sur le champ. J'ai d'abord essayé une recette de risotto aux choux de Bruxelles (excellente, en passant), puis j'ai remarqué cette recette de quinoa à la page 103. Cette magnifique recette de quinoa. Comme je soupais avec quelqu'un que je voulais impressionner cette semaine-là, je me suis dit que c'était un signe. Du quinoa crémeux ce serait! Il m'a dit qu'une recette comme ça, ça faisait de moi une femme à marier, quand même pas mal pour un troisième rendez-vous!

Quinoa crémeux à l'ail

INGRÉDIENTS

- 1 ¼ tasse de quinoa
- 1,1 litre de bouillon de légumes
- 4 c. à thé de beurre non salé
- 1/3 tasse de feuilles de persil plat, hachées
- 100 g de feta, défait en morceaux
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 250 g de tomates italiennes miniatures
- 4 gousses d'ail, tranchées finement
- ½ tasse de feuilles de menthe
- Sel et poivre

Huile aux fines herbes

- 1 piment vert, fort
- 2/3 tasse de feuilles de persil plat
- ¾ tasse de feuilles de menthe
- 100 mL d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préparer l'huile aux fines herbes en mélangeant les ingrédients dans le récipient d'un petit robot culinaire.
2. Mettre le quinoa et le bouillon dans une casserole de grosseur moyenne. Amener à ébullition et faire cuire doucement, à feu moyen, jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé tout le liquide (environ 25 minutes). Après avoir retiré le quinoa du feu, incorporer le beurre, le fromage feta et le persil haché.
3. Pendant ce temps, dans une grande sauteuse, chauffer l'huile à feu vif et faire cuire les tomates environ 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes. Retirer du feu, saler et poivrer.
4. Répartir la préparation de quinoa dans des assiettes, garnir de menthe et de la préparation de tomate et d'ail et arroser de l'huile aux fines herbes. Servir aussitôt.

Recettes pharmaceutiques

(suite)

Notes

Premièrement, la texture de cette recette est divine. Malheureusement, j'ai trouvé que quelque chose clochait dans la recette originale. Alors, je l'ai refaite en modifiant quelques détails.

D'abord, j'ai comparé la cuisson du quinoa dans du bouillon de poulet et dans du bouillon de légumes. Ce n'était pas le problème. Je pense même que j'ai préféré la version aux légumes.

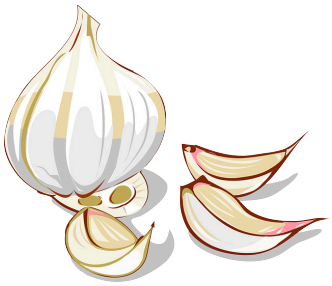
J'ai aussi utilisé du beurre cette fois au lieu de la margarine végétalienne que j'avais la première fois. Nette amélioration.

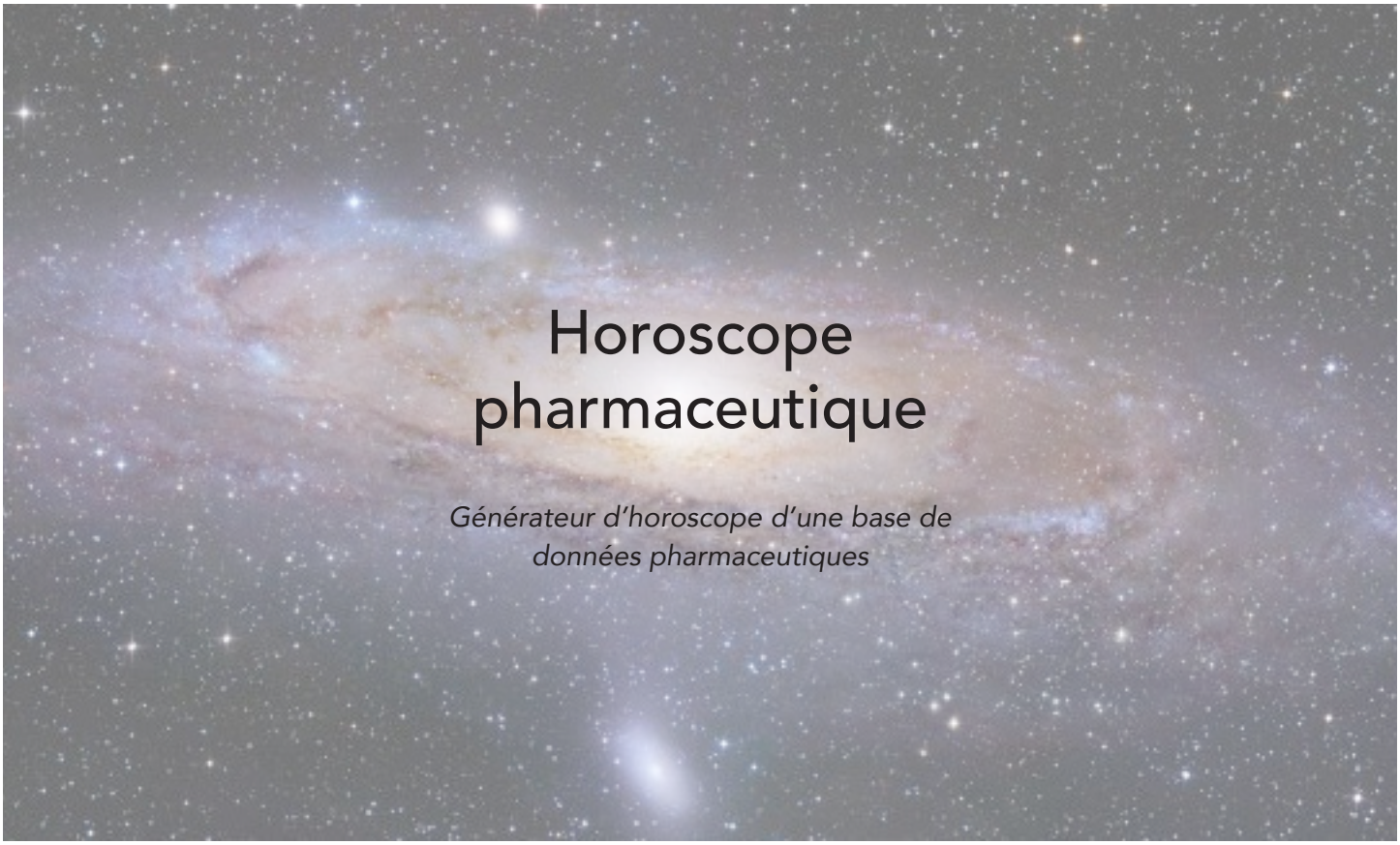
Ensuite, j'ai incorporé seulement 50 g de feta à mon quinoa. J'ai réparti les 50 autres grammes sur les portions servies. J'ai préféré cette façon de faire, mais je pense que la clé, c'était de choisir un feta moins salé (j'en ai pris un fait avec du lait de brebis, délicieux).

J'ai aussi décidé de prendre des tomates plus petites que la première fois, le but étant de pouvoir prendre une tomate et du quinoa dans la même bouchée! Et j'ai facilement doublé la portion d'ail haché. J'A-DO-RE l'ail.

Finalement, il est quasi impossible de noter la présence du piment dans l'huile aux fines herbes. Comme je ne mange pas très épicé, c'était une bonne chose pour moi, mais pour ceux et celles qui voudraient un peu plus d'épices, il pourrait être intéressant de doubler la quantité ou d'ajouter des piments de Cayenne hachés. J'ai aussi dû ajouter un peu d'huile pour avoir la consistance que je voulais.

Après tous ces changements, la recette me ressemble beaucoup plus. Je me questionne quand même sur le feta... J'aurais peut-être dû essayer de le remplacer par du mozzarella frais ou par quelque chose de moins goûteux, juste pour la texture. Je vais continuer d'y réfléchir, parce qu'une texture comme celle de ce quinoa, ça vaut vraiment le détour. Sur ce, je vous souhaite: «Bon appétit!» ❧





Horoscope pharmaceutique

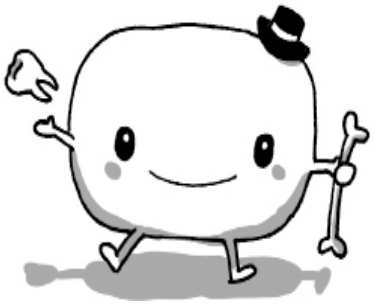
Générateur d'horoscope d'une base de données pharmaceutiques

Image courtoisie de NASA et ESA

L'horoscope qui suit tente de prédire les événements déroulant de août 2015 à fin septembre 2015. Comment ça marche? Un médicament vous a été prescrit selon le mois de votre date de naissance. Par exemple, si vous êtes nés en janvier, le Carbocal vous a été prescrit.

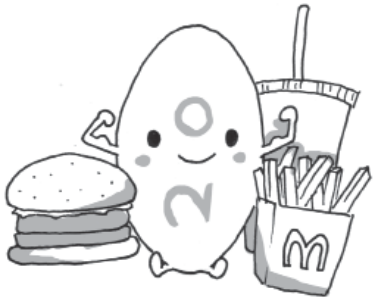
MOIS DE NAISSANCE	Rx
Janvier	Carbocal (calcium/vitamine D)
Février	Lipitor (atorvastatin)
Mars	Alesse (lévonorgestrel - éthinylœstradiol)
Avril	Ritalin (méthylphénidate)
Mai	Naprosyn (naproxen)
Juin	Flonase (propionate de fluticasone)
Juillet	Biaxin (clarithromycine)
Août	Effexor (venlafaxine)
Septembre	Deltasone (prednisone)
Octobre	Flovent (fluticasone)
Novembre	Zocor (simvastatin)
Décembre	Actonel (risédronate)

Carbocal (calcium/vitamine D)



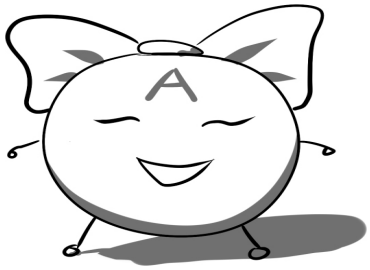
Vous savez, mes chéris, ce n'est pas parce qu'on vient d'être accepté en pharmacie qu'on a soudainement le salaire d'un pharmacien. Vous êtes un étudiant cassé pour l'instant, pas besoin d'acheter un beau char, du beau linge ou encore un chameau pour vous rendre heureux. Les bières à 2$ des 5 à 7 sauront amplement vous combler le temps de vos études, avec en prime, pour le plaisir de ces demoiselles (pas tant que ça en fait, mais bon, ils croient que oui et on veut pas leur briser le cœur), des pharmaciens en chest sans qu'on sache vraiment pourquoi.

Lipitor (atorvastatine)



En cette période de nouvelles rencontres, votre cœur bat la chamade devant cette toute nouvelle personne que vous venez de rencontrer. Après des années de «wedgies» et de blagues douteuses de «barniques», les nerds sont à la mode, et vous êtes chanceux, vous êtes entourés de la crème de la crème du sexy geek/geekette sorti de ses livres le temps de la semaine de familiarisation. Les trois années à venir avec ce troupeau-là ne devraient pas être si pires après tout! Allez donc lui parler avant que les papillons dans votre estomac vous étourdissent trop.

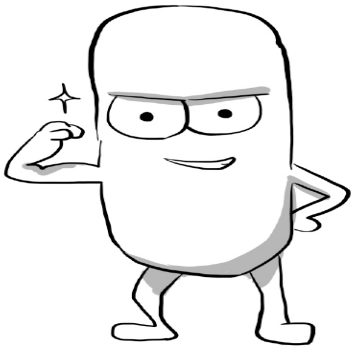
Alesse (lévonorgestrel - éthinylœstradiol)



Certaines personnes voient la vie avec des «beer googles» après quelques verres, d'autres optimistes la voient avec des lunettes roses irréalistes, et certains politiciens sont purement et simplement aveugles (byebye G. Tremblay). Vous, vous êtes chanceux, vous êtes des rares réalistes de ce monde. Les réalistes et autres lucides ont comme vous la chance d'un avenir radieux, autant utiliser ça à bon escient. Vous êtes prêts, vous allez changer la face de la vie étudiante, ils cherchent du monde au café, vous savez.

Ritalin (méthylphénidate)

Vous n'avez jamais été un chanceux. Sortir dehors veux dire pour vous qu'un oiseau incontinent passera au-dessus de vous. Quand vous jouiez à la cachette barbecue, c'était toujours la personne qui avait mauvaise haleine qui vous trouvait. Les meubles sautaient devant vos petits orteils, surtout si c'était des meubles en métal. N'ayez crainte, la chance tournera bientôt et changera votre vie. C'est le moment de vous lancer dans quelque chose de nouveau, comme un nouveau programme (ça tombe bien!), ou encore le journal étudiant se cherche des nouveaux collaborateurs, vous êtes les bienvenus.



Naprosyn (naproxène)
Les gens vous reprochent d'être égoïste, mais en être-vous sûr? Il est peut-être temps d'analyser votre comportement pour vérifier la véracité de ces dires. Ces derniers temps, vous êtes-vous surpris à voler des sucettes aux bébés? À monologuer des heures durant sur votre vie siiiiiiiii excitante? À chercher toute occasion d'insérer une manière de prouver votre intelligence supérieure? Si oui, il est temps de donner au suivant, par exemple en vous impliquant au sein du comité humanitaire de la faculté!

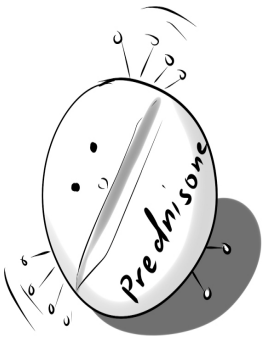
Flonase (propionate de fluticasone)
L'été, c'est pas votre fort. Le temps passé à paresser au bord de la plage vous déprime. Les barbecues entre amis vous écœurent. Les samedis soirs libres de toutes études vous déstabilisent. Vous ne savez pas quoi faire de tout ce temps depuis de longs mois. Qu'à cela tienne, la première année de pharmacie commence et avec elle assez de travaux pour soulager enfin votre blues! Yay! D'ailleurs, si vous n'êtes toujours pas assez stimulés, il y a toujours le comité social qui n'a jamais trop de paires de bras pour tout organiser!

Biaxin (clarithromycine)
Les changements, ça fait peur et chez vous, ça paraît. Vos nouveaux camarades de classe ne savent plus trop quoi penser en voyant le rash aigu qui couvre votre peau et vous pousse à continuellement vous gratter. Vous sursautez à la moindre allusion aux difficultés à venir et tremblez comme quelqu'un qui a bu 8 boissons énergisantes en 2 minutes. Respirez profondément, tout va bien aller, vous êtes un être brillant qui a tout pour réussir. Si vous avez besoin encore plus d'un groupe sympathique autour de vous, je vous invite à vous impliquer au Pill Pub, vous verrez, la gang est géniale.

Effexor (venlafaxine)
Jusqu'à ce jour, vous avez toujours été le meilleur de la classe, celui qui se démarque et est regardé comme un dieu de la connaissance par les autres étudiants. Mais là, tout a changé et c'est douloureux. D'un seul coup, vous êtes devenu dans la moyenne, des notes banales. Cessez de vous auto-flageller, ce n'est pas parce que vous n'y mettez plus autant d'effort, vous êtes toujours une brute académique. C'est juste que tout autour de vous se trouvent aussi plein de brutes académiques.

Deltasone (prednisone)

Le nouveau Mac et les frais de scolarité ont creusé un trou béant dans votre portefeuille, il est plutôt difficile de le combler à présent. Vous avez des plans, comme auditionner pour un poste d'effeuilleur/effeuilleuse de profession ou ne plus jamais sortir de chez soi, mais aucun n'est réellement envisageable. Soyez sans crainte! Sortir ne vous coûtera presque rien maintenant que vous avez les minis prix des 5 à 7, en plus de pouvoir vous détendre entre deux examens.

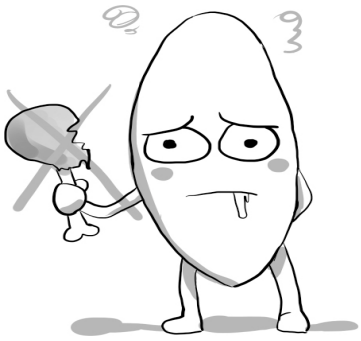


Flovent (fluticasone)

Les parents, on ne les choisit pas mais on les subit. Les vôtres n'échappent pas à la règle, ni meilleurs ni pires que les autres, ils vous ont toutefois toujours plutôt couvé. Maintenant que vous vieillissez, vous voyez des choses changer, et vous ne savez pas trop quoi en penser. Voyez-vous, il est bien de ne plus avoir à dire à la seconde près où nous nous trouvons. Ce n'est pas qu'ils ne vous aiment plus, c'est juste qu'ils bottent enfin le caneton hors du nid. Volez, petit caqueteur!

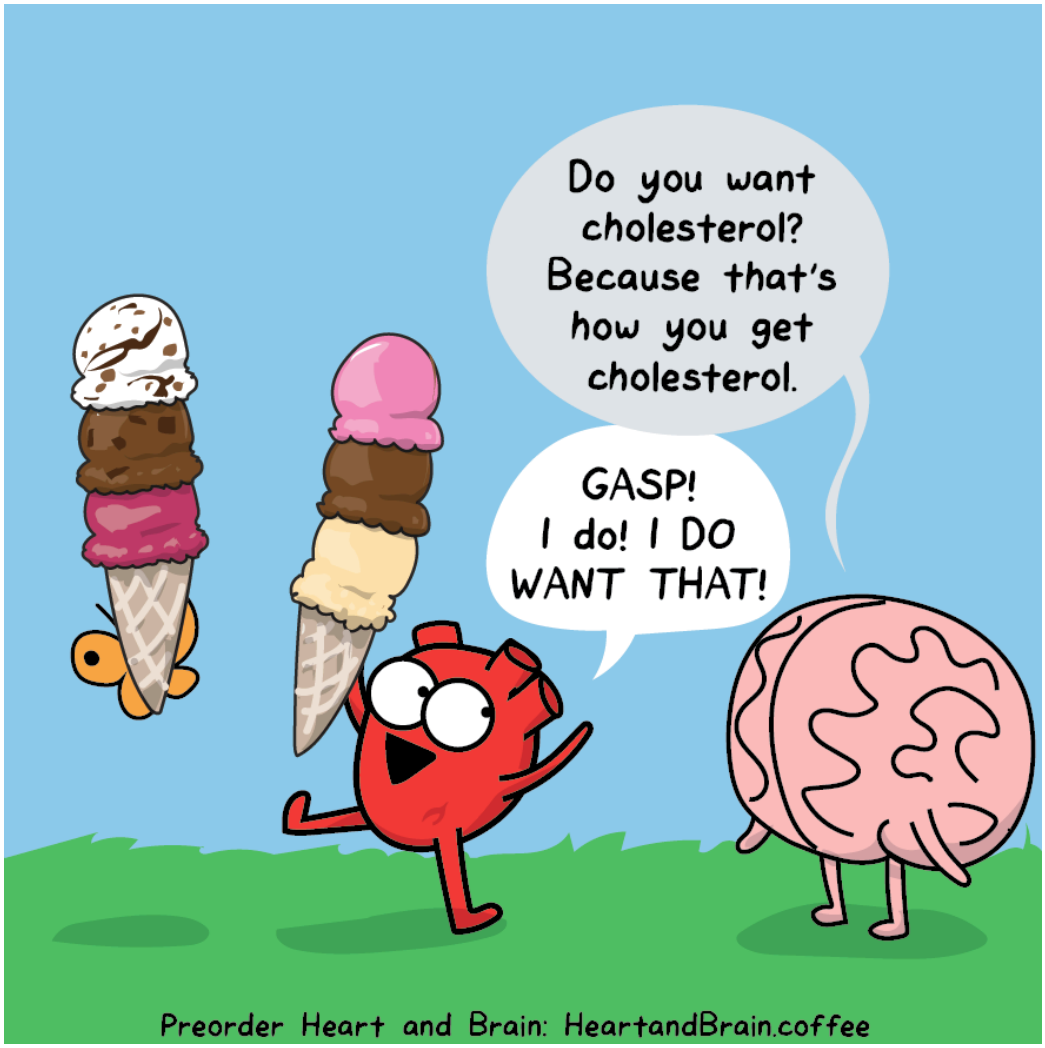
Zocor (simvastatine)

Il n'y a pas de bon moment pour avoir le cœur brisé, mais, en ce moment, cela vous semble la pire des plaies. Il n'y a rien que vous pouvez faire pour cela, si ce n'est de savoir bien gérer la situation. Non, mes chéris, la bière n'est pas un bon scotch tape émotionnel, et les one night... attendez de voir les PowerPoints de plaies ITSS (merci, chancre mou d'alimenter des cauchemars), vous serez moins sûrs que ce soit une bonne idée. Par contre, se faire des nouveaux amis en travaillant au café est recommandé.



Actonel (risédronate)

La vie universitaire en est une d'excès. Les rushs d'examens sont annonciateurs de nuits blanches le nez dans un bouquin et crises de sucre irrépressibles alors que votre stress monte à la stratosphère aidé par beaucoup trop de café. L'examen passé, vous vous récompensez avec un peu trop de bière au party et une rondelle d'oignons de minuit. Votre corps en perd son latin! Recommandation, essayez de faire un peu de sport sinon vous serez un professionnel de la santé avec une santé vacillante.


Do you want cholesterol? Because that's how you get cholesterol.
GASP! I do! I DO WANT THAT!
Preorder Heart and Brain: HeartandBrain.coffee

PharmD Bonne Rentrée 2015

Faites bonne impression !

Profitez des conseils de nos experts afin de réduire vos coûts d'impression et de conception. **Services offerts :**

conception graphique | infographie | affiches grand format
impression couleur et N/B (numérique et offset) | reliure de tout genre
pliage | laminage | adressage | assemblage (mécanique ou manuel)
mise sous enveloppe | préparation postale et mise à la poste

sium.umontreal.ca

Service d'impression
Université de Montréal